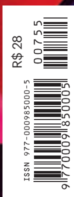
CLAUDIA







Maria da Penha

Em entrevista exclusiva, a ativista conta dos ataques que vem sofrendo e lembra: a lei que leva seu nome protege ***todas as mulheres*** *– inclusive quem não gosta dela*

Reunir mulheres incríveis em todas as nossas páginas — e também nos bastidores da redação — é uma das maiores alegrias de trabalhar na CLAUDIA há quase três anos. Poucas edições nesse período, porém, mexeram tanto comigo quanto esta. Dezoito anos depois da criação da Lei Maria da Penha, trazemos na capa uma entrevista exclusiva com a nossa maior ativista no combate à violência doméstica. Sob proteção do Estado devido às ameaças que tem sofrido, Maria da Penha, 79 anos, conversou com Beatriz Jucá sobre a necessidade de vigilância constante dos direitos femininos.

Seu relato inclui frases fortes que ouve, como: "Eu fui salva pela sua lei. Se não fosse a sua lei, talvez não estivesse viva". Há avanços inegáveis na conscientização, mas falta muito para superarmos as marcas do ano passado: 258.941 casos de violência doméstica e 1.467 feminicídos. "Eu não estou me sentindo com o dever cumprido. Preciso seguir na luta para que quem se posiciona contra a lei entenda que ela é necessária para garantir a vida de suas próprias familiares", afirma Maria. A edição primorosa do texto é de Karin Hueck e as ilustrações, de Catarina Bessell *(leia na página 48)*.

Primeira mulher a invernar sozinha no Ártico, a velejadora Tamara Klink concedeu uma entrevista inspiradora para Beatriz Lourenço *(página 82)*. Aos 27 anos, a bordo do Sardinha 2, Tamara vislumbra um horizonte infinito para além das amarras sociais: "Acho muito libertador e muito feliz, especialmente para uma mulher, poder estar só e descobrir o que é ser só humana antes de ser mulher. Ser só gestos, carne e osso". A sabedoria que vai render algumas sessões de terapia veio na sequência: "Não existe fraqueza sem comparação".

Também de autoria de Beatriz, a reportagem com a influenciadora Thai de Melo Bufrem *(página 16)*, que estreia neste mês a peça *Como é que eu vim parar aqui?*, é um respiro de ar fresco. Seja nas roupas, na beleza ou na mudança de carreira, Thai brinca com a irreverência para viver bem. O principal fundamento para dar conta de ir na contramão das expectativas alheias? Amor próprio. "Eu nunca ia construir uma boa relação com os outros se não tivesse construído uma boa relação comigo", finaliza.



Helena Galante

DIRETORA DE PORTFÓLIO
hgalante@abril.com.br
@helenagalante

INÊS 249

CLAUDIA
AGOSTO 2024

CAPA
Ilustração de **Catarina Bessel** sobre foto de **Pablo Saborido**/Abril Comunicações S.A. - 2016

INÊS 249

MUSQUÉE

1ª LINHA DE FITOCOSMÉTICOS
À BASE DE ÓLEO DE ROSA MOSQUETA



ATIVE A POTÊNCIA QUE EXISTE EM VOCÊ

@MUSQUEEHERBARIUM



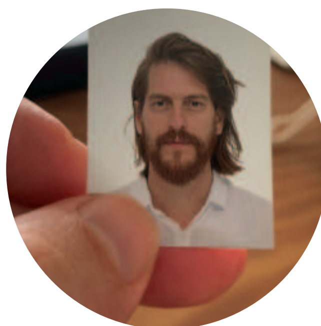
Thai usa
Jaqueta Bar
e Calça, **Dior**

Colaboradores



Catarina Bessel

@catarinabessell é a artista responsável pela nossa emocionante capa com Maria da Penha. Ilustrou semanalmente por 14 anos para a Folha de S.Paulo. Gosta de ler em locais públicos, da companhia dos amigos e dos grandes tijolos da literatura mundial



Pablo Saborido

@pablo_saborido é um fotógrafo argentino apaixonado por retrato. Não à toa, são dele as incríveis imagens do ensaio com Thai de Melo *(à esquerda)* e também de Maria da Penha *(na capa, fotografada em 2016).* Que sorte a nossa



Beatriz Jucá

Beatriz Jucá entrevistou a nossa estrela da capa em Fortaleza e brilhou nas perguntas. Jornalista e escritora, Beatriz conta histórias em texto, vídeo ou áudio. Nos últimos anos, publicou reportagens na Folha de S.Paulo, Valor Econômico, Agência Pública e outros



Jonathan Pereira

@jonathanpereira_82 é um jornalista que adora TV, pets e gastronomia. Foi ele que entrevistou a fotógrafa Joojlia. Já trabalhou para Folha de S.Paulo, Quem, CNN e, nos últimos três meses, contribuiu com primor também para o site de CLAUDIA

Foto Pablo Saborido **Colaboradores** Divulgação/reprodução

INÊS 249

Fale com CLAUDIA

Atendimento ao leitor
claudia.abril.com.br/fale-conosco/
Comentários, sugestões, críticas, informações:
E-MAIL falecomclaudia@abril.com.br
ENDEREÇO Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105 (localizadas no 1º e 2º andar), Vila Romana, São Paulo – CEP: 05061-450

Site e redes sociais
claudia.com.br
facebook.com/claudiaonline
twitter.com/claudiaonline
instagram.com/claudiaonline

Para assinar a revista
www.assineabril.com.br
WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200
De segunda a sexta feira, das 09 às 17:30hs
Vendas Corporativas, Projetos Especiais e Vendas em lote pelo e-mail
assinaturacorporativa@abril.com.br

Atendimento Exclusivo para Assinantes
www.minhaabril.com.br
WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200 Renovação 0800 7752112
De segunda a sexta feira, das 09 às 17:30hs



Email: atendimento@abril.com.br

Licenciamento de conteúdo
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, envie um email para
licenciamentodeconteudo@abril.com.br

Para baixar sua revista digital
Acesse www.revistasdigitaisabril.com.br

Trabalhe conosco
www.grupoabril.com.br/pt/trabalhe-na-abril/



Fundada em 1950
VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Publisher: Fabio Carvalho

CLAUDIA

Redatora-chefe: Helena Galante
Editora-chefe: Karin Hueck
Diretora de Arte: Kareen Sayuri
Texto: Adriana Marruffo, Kalel Adolfo, Lorraine Moreira, Marina Marques, Naiara Taborda, Sarah Brito
Arte: Catarina Moura, Jessica Hradec

"Co-CEO" Francisco Coimbra **"VP DE PUBLISHING (CPO)"** Andrea Abelleira
"VP DE TECNOLOGIA E OPERAÇÕES (COO)" Guilherme Valente, **"DIRETORIA DE MONETIZAÇÃO, LOGÍSTICA E CLIENTES"** Erik Carvalho, **"DIRETOR DE PUBLICIDADE"** Ciro Hashimoto, **"GERENTE EXECUTIVA DE PROJETOS ESPECIAIS"** Juliana Caldas

Redação e Correspondência: Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105 (localizadas no 1º e 2º andar), Vila Romana, São Paulo – CEP: 05061-450

CLAUDIA 755 (ISSN 0009-85000-5), ano 63/nº 8 é uma publicação mensal da Editora Abril. Edições anteriores: venda exclusiva em bancas pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. **CLAUDIA** não admite publicidade redacional.

Atendimento Exclusivo para Assinantes: Autoatendimento: minhaabril.com.br/, WhatsApp: (11) 3584-9200, Telefones: SAC (11) 3584-9200, Renovação: 0800-775-2112 De segunda a sexta, das 09 às 17:30hs.

03.858.331/0001-55
IMPRESSA NA PLURAL INDÚSTRIA GRÁFICA LTDA
Av. Marcos Penteado de Ulhôa Rodrigues, 700 - CEP: 06543-001 - Tamboré – Santana de Parnaíba – SP





www.grupoabril.com.br

INÊS 249

CLAUDIA

artsy

Parada, jamais

THAI DE MELO BUFREM DÁ UM SALTO NO ESCURO – E ATERRISSA NO TEATRO. A INFLUENCIADORA FALA SOBRE AS GRANDES DECISÕES QUE TOMOU NA VIDA E A NOVA EMPREITADA EM CIMA DOS PALCOS

Thai veste looks do Inverno 2024 da **Dior**

Foto Pablo Saborido

OURO, MUITO OURO
Joalherias nacionais que vêm ganhando o mercado e expandindo a criatividade na ourivesaria

PERTENCE ÀS ESTRELAS
Uma breve história do misticismo na Alta Costura – bem quando as marcas estão repensando seu futuro

INÊS 249



CUIDADO SEM LIMITES

Em agosto, dicas para fazer o bem – para si mesma e para os outros

POR KARIN HUECK

COZINHA

Café aesthetic

Os cafés especiais têm ganhado cada vez mais espaço no mercado brasileiro e, com eles, cresce também a vontade de investir em acessórios para preparar um coado ou expresso perfeito. No Brasil, segundo pesquisa da Euromonitor, o consumo anual de café premium é de 70 mil toneladas. É um crescimento de 15% ao ano, enquanto o café tradicional avança em ritmo bem mais lento, de 3,5%. Para os chamados *coffee lovers*, há uma diversidade crescente de utensílios disponíveis para se aventurar no preparo – entre eles os da **Origami**.

A marca japonesa fundada em 1964 acaba de chegar ao país e é detentora de um dos porta-filtros mais desejados no mundo: a estética minimalista e a variedade de cores estão entre seus atrativos. Os *drippers* têm design inspirado na tradicional arte japonesa de dobradura de papel e são fabricados em porcelana em Mino, Gifu, o maior centro de produção de cerâmica do Japão.

Segundo a marca, o material garante durabilidade e resistência ao calor. "O design com ranhuras internas facilita a distribuição uniforme da água sobre o pó de café, resultando em uma extração mais equilibrada e sabores mais complexos", afirma Daniel Carvalho, barista e Mestre de Torra pela Speciality Coffee Association (SCA), também parceiro da marca.

O mercado brasileiro já tinha disponível um método muito similar ao japonês. De origem pernambucana, o Koar é um porta-filtros de cerâmica com ondas oblíquas, que promete reduzir a acidez e acentuar a doçura da bebida. Mas, como novidades são sempre bem-vindas, ainda mais para amantes de café, vale a pena testar e descobrir o seu coado favorito. Disponíveis em diversas cores e tamanhos, os drippers da Origami podem ser encontrados em **origami-kai.com.br.** ***(MARINA MARQUES)***

Fotos Divulgação

SAÚDE

Treino do futuro

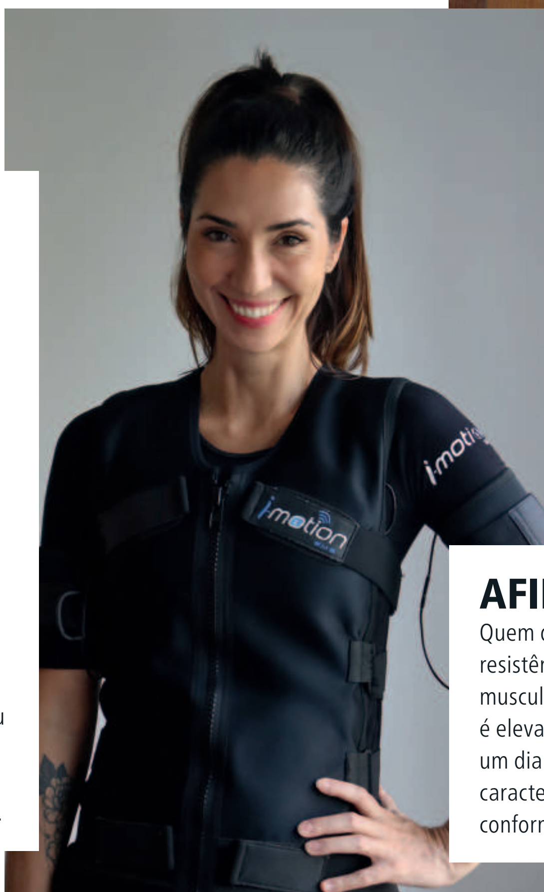
DEIXAR OS PESOS DE LADO E INCLUIR A TECNOLOGIA NA PRÁTICA ESPORTIVA É A NOVA ONDA DO MUNDO FITNESS. FOMOS TESTAR A TENDÊNCIA COM A E.HEALTH ***(LORRAINE MOREIRA)***

Basta vestir um colete tecnológico e seu treino de duas horas será reduzido para 30 minutos. Parece mágica, mas as academias com eletroestimulação muscular (EMS) prometem descomplicar a rotina, aumentar a performance e auxiliar no fortalecimento muscular por meio da tecnologia. Elas dizem que o colete recebe impulsos eletrônicos de baixa intensidade para potencializar a contração muscular. Na prática, é preciso colocar roupas molhadas e o colete de EMS por cima. No dia do teste, logo surgiu a sensação de estranheza com os estímulos no corpo. Não demorou muito, porém, para que as contrações me deixassem mais atenta aos meus movimentos.



A ROUPA FAZ O TREINO?

De acordo com uma pesquisa publicada na Revista de Terapia Física e Reabilitação de Oxford, sim, o EMS é efetivo no treinamento de força e resistência. Por outro lado, o estudo não chegou a resultados conclusivos sobre o ganho de massa.



FAZ BEM PRA...

Entre seus benefícios, o destaque vai para a promoção do bem-estar de mulheres com endometriose. "Por estimular a liberação de analgésicos naturais do corpo, alivia as dores", diz Emerson Cavalcante, personal trainer da e.Health. Também promete alívio para quem tem problemas articulares, prefere treinos sem peso ou tem pouco tempo disponível. Pessoas com marcapasso artificial, epilepsia e grávidas não podem praticar EMS.

AFINAL, FUNCIONA?

Quem deseja uma atividade física com foco em resistência encontra no treino com eletroestimulador muscular uma opção. A intensidade dos exercícios é elevada para níveis que você sequer imaginou alcançar um dia e, ao mesmo tempo, o treinador considera suas características individuais e ajusta o nível de esforço conforme seu organismo responde. E aí, quer testar?



DECORAÇÃO

Missão: sonhar

Quando começou sua carreira, a designer de interiores Katia Perrone esperava entregar a casa dos sonhos para seus clientes. Mais de 20 anos depois, ela entendeu que sua grande missão, na verdade, estava na reforma de instituições que abrigam crianças e adolescentes. "Me incomodava os ambientes tristes e impessoais, muitas vezes com móveis estragados", lembra. Do incômodo, surgiu a ideia do projeto. Junto de outros três profissionais, Vicente Parmigiani, Lucy Amicón e Andréa Bonventil, ela fundou a **Décor Social**, uma organização que promove lares saudáveis para crianças e jovens em situação de vulnerabilidade. Desde sua criação, em 2018, entregou 18 projetos, o equivalente a mais de 6,8 mil metros quadrados reformados, que beneficiaram mais de 1.400 pessoas. Com a transformação, os moradores se tornam mais organizados, concentrados e passam a convidar seus amigos para suas casas, apontam as pesquisas levantadas pelo projeto. "Abre um novo mundo de possibilidades para as crianças", diz Katia. **Contribua com a causa em www.decorsocial.org.br/faca-uma-doacao *(LORRAINE MOREIRA)***



PERFUMES

Uma nova Gabrielle



Foi em 2017 que a Chanel apresentou essa fragrância floral intensa, ousada e com alta dose de feminilidade desenvolvida pelo seu perfumista da casa, Olivier Polge. O nome escolhido para esse novo perfume? Gabrielle Chanel, que homenageia a fundadora da icônica maison francesa. Após ganhar versões *Essence* e *Parfum*, a grife lança agora uma proposta mais fresca batizada de Gabrielle Chanel L'Eau, reinventada com uma composição floral e frutada, que gira em torno de quatro flores: jasmim exótico e intenso, ylang-ylang radiante e frutado, flor de laranjeira fresca e cintilante tuberosa de Grasse. Disponível em 50ml **(R$ 950)** e 100ml **(R$ 1.160)**. ***(RENATA BROSINA)***

Fotos Matho fotografia e divulgação

INÊS 249





CINEMA

Zoë no comando

Zoë Kravitz é uma atriz ímpar. Em produções como *Big Little Lies*, *High Fidelity* e *The Batman*, a estrela se destaca por sua presença misteriosa, elegante e imponente. Em **Pisque Duas Vezes**, porém, Zoë sai de sua zona de conforto e se senta na cadeira de direção pela primeira vez – e com estilo, diga-se de passagem. A começar pelo elenco: para a sua estreia como diretora, a atriz conseguiu reunir nomes hollywoodianos de peso, como Naomi Ackie, Channing Tatum, Kyle MacLachlan, Christian Slater e a vencedora do Oscar Geena Davis. O thriller gira em torno da garçonete Frida, que conhece o bilionário Slater King e concorda em passar as férias em sua ilha particular. Como era de se esperar, o que parecia ser a viagem perfeita acaba se tornando uma experiência angustiante quando Jess, a melhor amiga de Frida, desaparece sem deixar vestígios. Mesclando elementos de suspense e investigação, a produção promete evocar o espírito das melhores obras de Agatha Christie, nas quais é preciso juntar as peças de um engenhoso quebra-cabeças para solucionar um grande mistério. Por aqui, não vemos a hora de conferir o resultado. ***Pisque Duas Vezes, 22 de agosto nos cinemas (KALEL ADOLFO)***





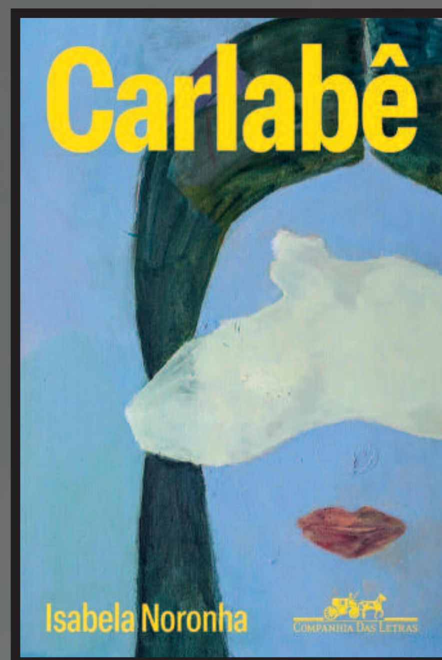
EVENTO

O direito de trabalhar em paz

"Justiça para todas". O lema, que deu nome ao primeiro livro da advogada especialista em crimes de gênero **Fayda Belo**, também batiza um evento liderado por ela para combater a violência contra a mulher no universo corporativo. É o "Justiça Para Todas Summit", que acontece em 28 de agosto, em São Paulo. O encontro tem como objetivo ajudar empresas a prevenir, enfrentar e resolver a violência contra a mulher no universo corporativo, além de avançar em direção aos princípios de igualdade da ONU, a partir de palestras, debates e aulas práticas ministradas por ativistas, juristas e profissionais de Recursos Humanos.

"Queremos criar um espaço de diálogo e aprendizado, no qual as empresas possam entender melhor os mecanismos da violência laboral de gênero e, a partir daí, implementar medidas concretas para preveni-la e combatê-la", afirma Fayda (@faydabelo), que teve seu livro *Justiça para todas: o que toda mulher deve saber para garantir seus direitos* publicado pela Editora Planeta no ano passado.

Ela também é membro do Conselho Nacional de Justiça e da Diretoria Nacional da Associação Brasileira das Mulheres de Carreira Jurídica, venceu o prêmio Sim À Igualdade Racial deste ano, como destaque em Influência e Representatividade Digital, e integra a lista do Brazil Charlab como uma das advogadas mais influentes do país. Acompanhe a cobertura em claudia.abril.com.br. **Justiça Para Todas Summit, 28 de agosto em São Paulo** ***(MARIANA GONZALEZ)***



LITERATURA

Você, ela e todas nós

Carla é o nome de uma jovem que desaparece no bairro de Santa Cecília, em São Paulo. Ficamos sabendo de seu sumiço por meio da transcrição de um depoimento de Saramara, sua colega de apartamento. Junto ao relato, o leitor também tem acesso a um cifrado diário da desaparecida, em que se enxerga o namoro de Carla com um colega no açougue em que trabalha, e a relação com o irmão Abelardo, cuja presença ausente vai se acentuando. É assim que se desenrola o segundo romance de Isabela Noronha, um relato por vezes angustiante sobre solidão, fragilidade social, trauma familiar e relações pouco convencionais entre mulheres. **Carlabê, Companhia das Letras, R$ 79,90**

Tanto o seu primeiro romance, quanto *Carlabê* são narrativas urbanas, permeadas pela violência. Por que esse tema? Vem de um desejo permanente de falar sobre o que está próximo e ainda assim me assombra. Talvez eu seja mais sensível aos espaços urbanos porque nasci em Belo Horizonte, mas moro em São Paulo. Eu não sou do lugar onde eu vivo. O que é pertencer a uma cidade? Essa pergunta está no livro, porque ainda me espanto com São Paulo.

A história se desenvolve a partir de um relato oral, com direito a pedaços inaudíveis, digressões, omissões e mentiras. O leitor se vê constantemente atraído e desconfiado de Saramara. Por que esse formato? A transcrição de Saramara foi um pedido da história. Eu já estava trabalhando na voz dela quando, em um momento, ela diz: "Por isso declaro, devo declarar, que ela aqui não me dá nada, mas me devolve alguma coisa". Por causa dessa frase, meus primeiros leitores, aqueles que acompanharam a feitura do livro, me perguntaram: mas para quem ela fala? Por que ela diz "declaro"? Assim a história foi ganhando forma. Os pedaços inaudíveis vieram depois, quando entendi que era importante que a cidade estivesse na transcrição, pois ela se coloca na história da mesma forma que se impõe em nossas vidas. O que diz uma cidade? Assim a narrativa ganhou mais uma personagem, essencial para reflexões mais amplas.

Como foi a sua pesquisa para esse romance? Passei seis anos trabalhando nesse livro. Muito do que li nesse tempo foi importante. Fiz também uma espécie de estágio em um açougue de Santa Cecília. Combinei com o gerente e ele me deixava ficar ali, sentada, captando as dinâmicas, as palavras, observando as pessoas que poderiam ser as colegas de Carlabê. Fiz isso por meses. E, claro, fiz também uma investigação sobre o bairro. Morei um tempo em Santa Cecília há anos e, para escrever, voltei àquelas ruas.

Nove anos se passaram entre o seu primeiro romance e este agora. Como foi o processo de escrita? A história de *Carlabê* começou como um conto, mas ela seguiu falando comigo, querendo existir com mais carne e fôlego. Depois veio Saramara, que entrou na história com muito mais força do que estava planejado inicialmente. Penso que isso diz muito do processo de escrita, fui tomada por essas mulheres e sigo com elas, estamos juntas nesse livro e para além dele.



Fotos Renato Parada e divulgação

INÊS 249

No palco sem filtros

Após reinventar a vida aos 30 anos e começar a trabalhar com criação de conteúdo para redes sociais, a influenciadora ***Thai de Melo Bufrem*** *dá um salto no escuro e chega ao teatro*

TEXTO BEATRIZ LOURENÇO
FOTO PABLO SABORIDO
STYLING RENATA BROSINA
BELEZA ANGÉLICA MORAES
COM PRODUTOS DIOR BEAUTY





Camisa, Calça com pregas, Sapatos Mary-Jane e Maquiagem, **Dior**

Agradecimentos Teatro Unimed e Confeitaria Dama **Assistentes de foto** Adrian Ikematsu e Carolina Guarreschi **Retouch** Clara Canepa



*

Saí do cheque do meu pai para o do meu marido. Quando olhei para tudo isso, senti que a vida não me preenchia. Fui atrás de decisões que só o meu próprio dinheiro me daria

Camisa, Casaco de alfaiataria, Sapatos Mary-Jane e Maquiagem, **Dior**



Thai de Melo Bufrem tem a essência questionadora, mesmo sem se dar conta. Desde a adolescência, subverteu as normas sociais para garantir a liberdade de seus princípios. Enquanto mulher, esposa, mãe e filha, deixou de seguir as regras assim que pôde. Na internet, conquistou o público com um humor irreverente e um perfil autêntico. Agora, estreia nos palcos do Teatro Unimed, em São Paulo, com a peça *Como é que eu vim parar aqui?*, título que vem de um questionamento que, em algum momento, surge em todos nós. Não, a fashionista não virou atriz e ela faz questão de repetir isso durante toda nossa conversa — que, inclusive, foi cheia de declarações sinceras e boas risadas.

Nascida em Boa Vista, Roraima, Thai teve a infância e adolescência marcadas pelo relacionamento conturbado dos pais. Durante a separação do casal, quando tinha 15 anos, decidiu "fugir" e ir morar sozinha em Curitiba, onde terminou o Ensino Médio e ingressou na faculdade de jornalismo. "Acho que minha vida é feita de fugas. Depois, morei na Itália por seis meses e, quando voltei, conheci o Marcelão, meu atual marido. Vou dizer atual para ele ficar esperto", brinca.

Com três meses de namoro, a jornalista engravidou e passou a viver como dona de casa e mãe. Quando os filhos Marcelo e Lorenzo — aos quais se refere com a aglutinação "MarceLorenzo" nas redes sociais — completaram seis e sete anos, respectivamente, ela teve uma espécie de epifania e repensou toda sua trajetória. Percebeu que queria mais e precisava tomar as rédeas da própria história. "Viver sem possibilidades é uma sentença. Saí do cheque do meu pai para o do meu marido. Quando olhei para tudo isso, senti que a vida não me preenchia", conta. "Fui atrás das decisões que só o meu próprio dinheiro me permitiria ter."

A saída foi ingressar no mercado de trabalho, aos 30 anos, como vendedora de loja em um shopping. Para cumprir a meta de vendas e atrair mais clientes, surgiu a ideia de publicar vídeos provando roupas e falando sobre situações do cotidiano. "A criatividade veio da escassez. Usava os brinquedos dos meus filhos para gravar e isso foi um diferencial. Para mim, o que valia naquele momento era ganhar um bom salário. Friso isso porque a mulher não é ensinada a falar sobre dinheiro, mas ele dá autonomia. Não quero ser como um passarinho com a boca aberta esperando alguém me alimentar."

DESAFIANDO REGRAS

A mudança para São Paulo foi um momento decisivo na vida de Thai, pois foi a oportunidade que teve de seguir um sonho antigo. "Sempre falei que, se fosse começar a minha vida, ia ser na metrópole. Isso se tivesse outra vida, porque sentia que, com essa aqui, não tinha mais o que fazer", comenta. O começo não foi fácil. Ainda como gerente de uma loja de varejo, ela dividia apartamento com uma amiga e voltava para ver sua família, em Curitiba, a cada quinze dias. "Perdemos muitos amigos que não aceitavam esse modus operandi. Morando longe do Marcelão, que cumpria um papel historicamente dado às mulheres, cuidando dos filhos, me tornei uma ameaça. Nossa relação passou a ser uma possibilidade para outras pessoas."

A paixão pela capital nasceu porque esse era o lugar onde ela sentia que poderia ser livre, sem expectativas alheias. "Eu não era a filha ou a esposa de ninguém. Não tinha sobrenome. Era a Thai que trabalhava com internet." De lá para cá, o conteúdo criativo se destacou por sua personalidade irônica, pelo dia a dia realçado com moda e trocadilhos curiosos com o nome — tratamento, por exemplo, vira "traTHAImento", assim como qualquer outra palavra que, porventura, traga a sílaba "tá".

As sátiras da vida real fizeram com que, em tempo recorde, ela se tornasse uma das influenciadoras de moda mais icônicas do país. Ao alcançar o patamar de 190 mil seguidores e conseguir trabalhar com marcas consagradas, a jornalista se sentiu realizada. "Quando me vi independente, foi uma sensação de renascimento. A gente passa a vida gestando até os 40 anos quem a gente vem a ser. E eu fiquei tanto em casa com 30 anos que, na hora que a porteira abriu, passei a me arriscar e a fazer tudo sem me levar tão a sério."



Brincos, Colete, Blazer, Calça, Scarpins e Maquiagem, **Dior**

INÊS 249



Brincos, Camisa, Casaco de alfaiataria e Maquiagem, **Dior**

O REFLEXO NO ESPELHO

A relação de Thai com a moda começou cedo e foi herdada da família. Ela conta que seu pai adorava levá-la para fazer compras e sua mãe sempre gostou de se vestir bem. Mas, para ela, a história das grifes e dos movimentos artísticos ficam em segundo plano. As roupas são, na verdade, o caminho encontrado para se comunicar com o público. Enquanto vemos os reels que entregam looks elaborados, também a ouvimos falar sobre afeto e autoestima. “Uso a moda para me provocar e me tirar da zona de conforto. Quando você coloca um blazer do lado contrário, por exemplo, mostra um jeito diferente de enxergar a vida”, diz, fazendo alusão às fotos belíssimas deste ensaio.

O espelho, porém, demorou a se tornar seu melhor amigo. Até a fase adulta, ela teve anorexia e vivia fazendo dieta, chegou a considerar até uma plástica no nariz. Hoje, a dismorfia — preocupação excessiva com defeitos inexistentes ou sutis da aparência que causa angústia — não ocupa mais esse espaço. No feed do Instagram, as selfies de cara limpa e muita autoconfiança são recorrentes. A preocupação com a imagem deu lugar à mensagem que ela deseja passar aos seguidores: “Aprendi a diluir a minha beleza em outros aspectos da minha personalidade. Quando isso aconteceu, comecei a criar mais”, revela. “Quero que as pessoas saibam que poder fazer escolhas é a coisa mais importante do mundo.”

INÊS 249

Coragem é um pouco de inconsequência. Me sinto na ponta de um precipício, mas sempre que pulei tinha uma cama elástica lá embaixo. Desta vez, espero que também tenha

✻

Brincos, Camisa
e Calça de seda com
Motivo Toile De Jouy,
Saia de renda, Scarpins
e Maquiagem, **Dior**

Brincos, Camisa,
Fraque, Calça,
Sapatos Mary-Jane
e Maquiagem, **Dior**

Sou uma mulher jovem, seria muito difícil se eu tivesse parado minha vida e me deixado de lado. Hoje, meus filhos são grandes e vivem a vida deles. A gente se ama, mas cada um segue seu caminho

*

IMPULSO DE CORAGEM

Quem segue a influenciadora sabe que, em seus vídeos, ela interpreta uma personagem: uma mulher soberba que anseia pela fama a qualquer custo, briga constantemente com o marido e nem sabe se tem um ou dois filhos. "Isso é uma crítica para evidenciar a sociedade egocêntrica em que vivemos." Em agosto e setembro, é esse alter ego que ocupa o palco do Teatro Unimed em oito apresentações, sempre às quartas-feiras, com estreia marcada para o dia 7/8.

Leonino como ela, o monólogo de autoficção aborda temas como casamento, maternidade, fama e o universo digital — questões contemporâneas importantes para serem debatidas. "Quem estiver assistindo não vai saber o que é mentira e o que é verdade. Minha vida é surreal, então é capaz que a plateia ache que é tudo mentira", diz entre risadas.

Seu propósito é que a apresentação cause reflexão a partir do humor, pois, segundo Thai, é ele que nos ajuda a pensar sem preconceitos. "A minha sensação é de um bebê que não sabe falar. Meu marido sempre pergunta como estão indo os ensaios e sempre respondo que não sei, não tenho base de comparação. É angustiante e, ao mesmo tempo, maravilhoso", afirma. É ela, inclusive, quem está no comando de todas as frentes da peça: fez o roteiro, aprovou o design da divulgação e até fez a direção executiva. Não só isso: o investimento financeiro também veio da influenciadora. A direção, por sua vez, é de Bruno Guida e o figurino fica por conta do renomado estilista Alexandre Herchcovitch.

A coragem de fazer algo totalmente inédito vem da vontade que tem de desenvolver novas habilidades. "Coragem, para mim, é um pouco de inconsequência. Me sinto na ponta de um precipício. Mas, sempre que pulei, tinha uma cama elástica lá embaixo. Desta vez, espero que também tenha." A expectativa é conseguir comparar a plataforma digital, o Instagram, com a analógica, o teatro, e mostrar que a vida acontece, sobretudo, fora das telas. "O teatro começou com uma pessoa que pegou um caixote e falou o que sentia. Quero muito saber como vai ser essa grande palestra sem edição e sem filtros."

Durante esse processo, a influenciadora acumulou muitos aprendizados: percebeu que consegue pensar rápido em soluções para as dificuldades do dia a dia, se adaptou ao trabalho em equipe e compreendeu a importância da rede de apoio para viabilizar novos projetos. "Estou adorando me enxergar de outras formas. Consigo ter outras visões sobre mim através de quem me rodeia", declara.

De todas as decisões que Thai tomou desde o que chama de "renascimento", ela não se arrepende de nenhuma. Pelo contrário, fica feliz de ter arriscado o conforto e a segurança em nome do desconhecido. Isso proporcionou não só a sensação de realização pessoal, mas também melhorou a relação com o marido e com os filhos. "Sou uma mulher jovem, seria muito difícil se eu tivesse parado minha vida e me deixado de lado. Hoje, meus filhos são grandes e vivem a vida deles. A gente se ama, mas cada um segue seu caminho", diz. "Eu nunca iria construir uma boa relação com os outros se não tivesse construído uma boa relação comigo", reflete. □

TESOURO NACIONAL

Criativas e sustentáveis, as marcas brasileiras de joalheria vêm brilhando no mercado interno com frescor e originalidade nas peças

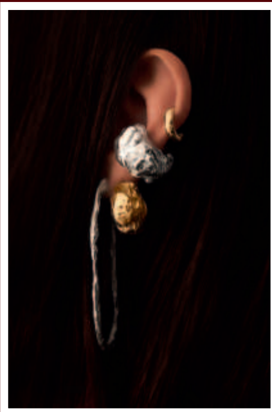
TEXTO LORRAINE MOREIRA

O valor de uma grande peça de ourivesaria vai além da soma de seus preciosos materiais, seja ouro, prata, diamantes ou outras pedras, como esmeraldas, ametistas e turmalinas. As joias vencem o tempo, absorvem significados misteriosos e são singulares. Sua verdadeira riqueza está em ir além dos sentidos — até mesmo para quem as criou. Aqui no Brasil, existem joalherias contemporâneas capazes de despertar o desejo do público e expandir as barreiras do luxo. Conheça sete destaques que, por meio da sustentabilidade, da inovação ou da valorização do passado, mostram o poder do segmento no país.

Fotos Maiana Perdomo **Styling** Alessandro Finizia **Fotos PB** Manuella Secco







APRICUS

Resgatar a relação sensorial dos objetos é a proposta da **@apricusart**. Por meio de joias expressivas, texturizadas e provocativas, Gabriela Nascimento Doucette retoma o caráter protetivo das peças e imprime sensibilidade: "Quero criar ornamentos para que as pessoas sintam algo quando olhem para eles".

Criadas à mão, suas joias-esculturas partem da natureza. "As nuances e os contrastes me inspiram a criar objetos que brincam com o feminino e o masculino, o feio e o belo. Muitas vezes, a joia é extremamente texturizada por fora, mas por dentro é polida, sem imperfeições", explica. Nada disso seria possível sem muita reflexão e percepção do hoje. "Meu processo criativo permeia a intuição. Sinto antes de criar, me entrego, medito e escrevo." Depois de imaginar, ela esculpe o objeto por meio da cera perdida, um método milenar, e o leva para a fundição.

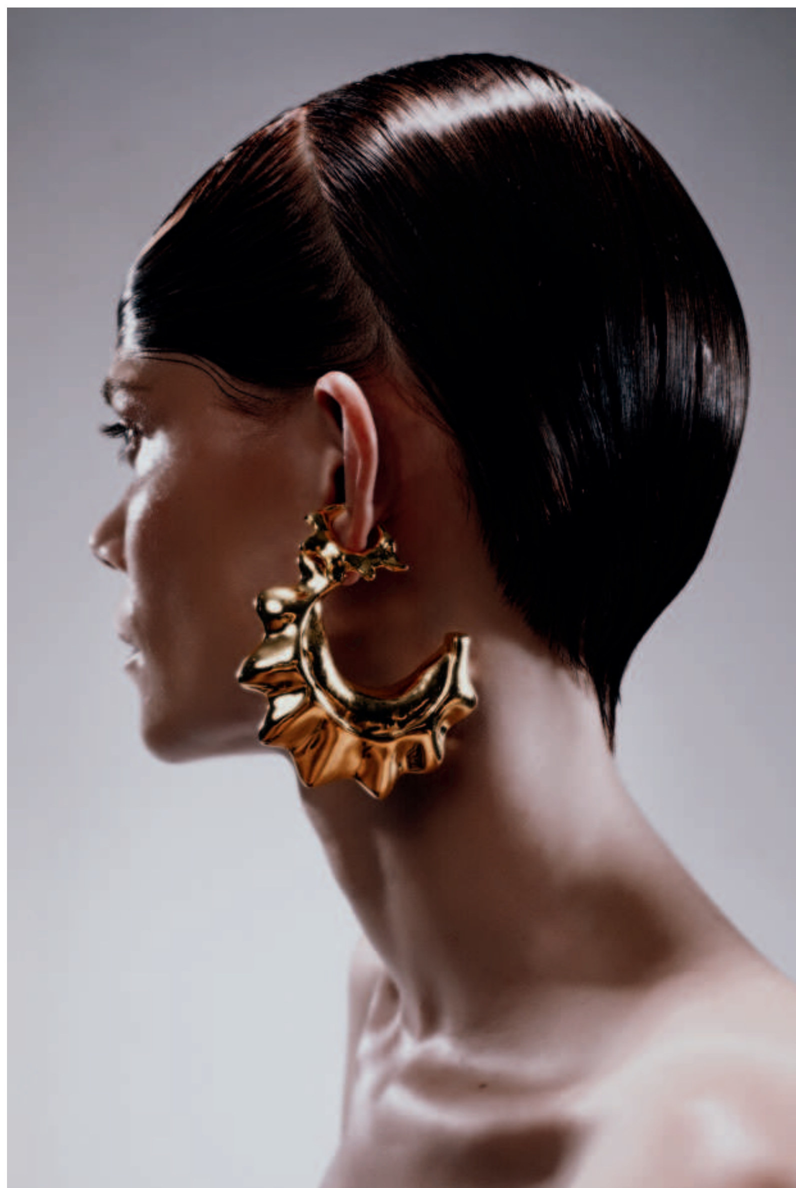
A marca nasceu da tentativa de encontrar seu caminho. "É um produto dos meus ensaios de autoconhecimento", confirma. Aos 21 anos, ela mudou sua caixa postal para o Canadá e se matriculou em um curso de ourivesaria em Vancouver, em 2019. Apesar da base clássica, Gabriela entendeu que seu futuro na joalheria não estava no habitual e aceitou seus impulsos criativos ao pensar em projetos sem muitas regras. Era o começo da Apricus, que, em outubro, apresenta uma nova coleção.



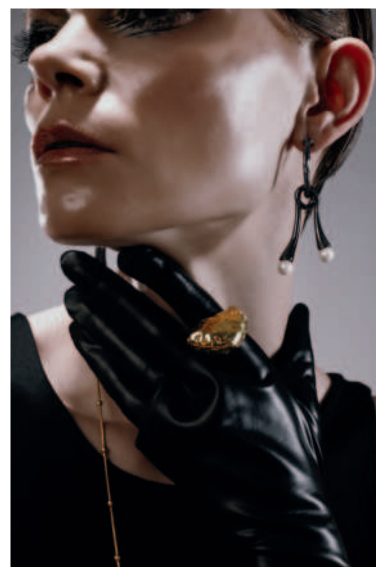




INÊS 249







BRENHEISSEN

Do latão ao ouro, Beatriz Brennheisen não limita o seu trabalho aos materiais mais utilizados. Orientada pelos saberes das artes plásticas e influenciada pelos elementos da natureza, a marca que herdou seu sobrenome entende o poder de colocar a inventividade no centro do jogo. Prova disso é que a designer concebe técnicas novas, como a Casulo, em que as peças trincadas são remodeladas para dar forma a borboletas. A criação do zero na **@brennheisen**, a propósito, mostra seu interesse por algo maior. “Minha produção traz o melhor de dentro das pessoas que se encantam pela marca”, explica Beatriz.

Esse encontro sensível com a ourivesaria veio aos 16 anos, durante um curso de joalheria, mas o talento para as manualidades surgiu antes, da pintura e escultura. Depois de estudar artes na Alemanha, voltou com a certeza de que trabalharia esculpindo. O que ela não esperava é que as pequenas esculturas capturariam sua atenção. “Queria ser desafiada, e a joalheria conseguiu isso”, recorda. Assim, ela renova o design de joias para uma versão contemporânea. Também atua em vertentes mais comerciais, mas sempre com a atenção na energia de cada peça. “A joia é uma armadura, e sinto a necessidade de entregar uma que tenha a ver com o que cada cliente é.”

Fotos Bremheisen Rafael Dardes; **Fotos Carla Amorim** Divulgação; **Fotos Demetra** Maria Fernanda Leal e Midori Kobiyama





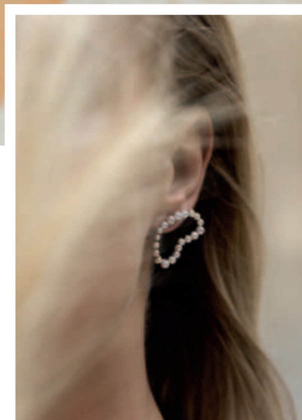
CARLA AMORIM

Com referências da natureza, religiosidade e arquitetura, Carla Amorim traduziu numa marca seu mundo particular. “Sempre tive o temperamento observador, sou naturalmente contemplativa, e as imagens que ficam armazenadas em minha memória servem de referência para as joias”, revela.

Brincos, anéis, pulseiras, colares e pingentes com acabamento delicado são produzidos com diamantes, safiras, turmalinas, tanzanitas, gemas brasileiras, pérolas e ouro 18K por **@carlaamorim_joias**. Os elementos inspirados na espuma do mar vêm do seu mais profundo íntimo. “Meu pai era apaixonado pelo oceano e isso me inspirou desde pequena.”

Carla descortinou seu futuro promissor como designer de joias durante uma oração. “Nenhum dia da minha trajetória profissional foi mais marcante do que o momento em que descobri esse dom”, pontua. Com a descoberta, a preocupação com a sustentabilidade e o impacto social apareceram paralelamente. O projeto para a construção de sistemas de distribuição de água potável para as comunidades ribeirinhas da Amazônia e a atenção à procedência dos materiais são exemplos disso. “É uma gota no oceano, mas são maneiras de devolver para a natureza tudo o que ela me deu.”





DEMETRA

Pautada na estética da Belle Époque e da Era Eduardiana, a **@demetra.jewelry** mescla delicadeza vintage com a sofisticação do contemporâneo. Faz isso a partir de peças com diferentes tonalidades de ouro e uma produção artesanal. São mãos de ourives e cravadores locais que possibilitam o modelo *slow design*. A preferência é pela delicadeza e por produtos que sobrevivam às trocas de gerações.

Não por acaso, a marca de alta joalheria recebeu o nome da deusa grega da fertilidade e da agricultura, com poderes de crescimento e de ressurreição. Mariana Demeterco, que construiu a marca ao lado da irmã, Roberta, assina a criação. Viagens, histórias, feiras, natureza e arquitetura impactam seu trabalho, mas não só: os próprios materiais têm poder sobre sua criação. “Quando visito os fornecedores, vejo nas pedras que mais chamam minha atenção referências para minhas futuras joias. Acredito que são elas que te escolhem”, diz Mariana. Essa conexão com os materiais explica a singularidade das peças.

FLAVIA MADEIRA

Yin e yang são conceitos do taoismo criados para simbolizar a capacidade de forças divergentes alcançarem o equilíbrio quando unidas. Se fossem pensados para alguma joalheria, certamente seria a de Flavia Madeira. Isso porque a marca acredita que a preciosidade das joias não está necessariamente ligada ao material usado, mas, sim, ao simbolismo e a ideação acopladas à peça. "A perspectiva faz a joia, todo material tem sua beleza e excentricidade", opina a diretora criativa que empresta seu nome à marca.

Bicicletas, parafusos, pregadores, portas, janelas e mais um mundo em miniatura dão forma a brincos, aneis e pingentes nas coleções de **@flaviamadeira**. Não existem limites, exceto um: que o nascimento da peça ocorra apenas se houver um motivo para tal. "Num mundo repleto de tantas coisas, minha intenção é trazer símbolos que permitam novos significados e metáforas. Não é o belo pelo belo", esclarece.



Esse desejo começou em 2005, depois de a designer descobrir uma loja de acessórios com materiais nada convencionais durante uma viagem à Grécia. Demorou mais quatro anos para dar vida ao ateliê, mas a espera foi essencial para amadurecer a ideia que deu luz a um dos principais nomes da joalheria nacional e que pretende expandir seu talento a uma escala global no futuro.

DASLAN

Daniela Sales nasceu para atravessar fronteiras. De ascendência francesa, uruguaia e italiana, passou a infância entre México, Suíça e Uruguai, até se radicar no Brasil. Depois de se casar, morou sete anos em Nova York e passou a pandemia na França. Quando voltou ao Brasil, entendeu que sua visão global era parte essencial na construção de algo maior: a **@daslan___**, marca de joalheria com design minimalista, elegante e atemporal.

A escolha partiu dos interesses de Daniela. Formada em engenharia mecânica, apaixonada por artes desde pequena e com experiência no mercado financeiro, ela entendeu que as joias poderiam reunir toda essa bagagem. Seu olhar de engenheira, aliás, ajuda na criação de peças leves e simétricas. Nelas, cada centímetro importa. "Gosto mesmo é de número e geometria, amo uma régua e um compasso", brinca.

A sustentabilidade é uma prioridade para a marca, com produção focada apenas no ouro de reuso e embalagens de madeira que podem ser utilizadas posteriormente como decoração. "Antes de começar a pensar no negócio, entendi que não dava para criar qualquer empresa hoje sem pensar na sustentabilidade." Afinal, olhar para o futuro é também olhar para o sustentável.



*ARQVO_*

Foi inspirado nos antigos gabinetes de curiosidades, espaços em que era possível encontrar fragmentos de fauna, flora e achados exóticos de expedições, que surgiu o nome da marca **@arqvo_** (lê-se "arquivo"). Baseada em pequenos fragmentos da natureza e com uma estética vintage, a marca agitou o mercado de joalheria antes mesmo de seu lançamento.

Camila Alves desenvolveu o projeto para seu TCC da faculdade de design de moda e acabou tendo suas peças viralizadas no Instagram. "As perguntas sobre a possibilidade de venda me motivaram a abrir a loja ao publico", lembra. A identidade da Arqvo_ tem base nos estudos biológicos e naturais, além do universo vintage e artístico, trazendo ao mercado acessórios em conchas, pérolas, madrepérolas e metal. As representações atemporais e fantásticas — nos dois sentidos da palavra — de libélulas, garras e até ninhos explicam o sucesso já desde o início nas redes. "Instiga o sonho, sempre quero contar uma história para as pessoas."

Com olhar atento para o processo de criação, Camila transforma cada peça em algo único. "A joia é o valor sentimental e a história que carrega", sugere ela, que, depois da tentativa de expor seu trabalho em grandes *e-commerces*, escolheu dar um passo para trás e trabalhar com a produção em pequena escala para priorizar a qualidade. "Aprendi a dizer não para manter a essência da marca." Definitivamente, tem conseguido. □





Fotos Flavia Madeira - Still Life Jazzie (@jazziemoyssiadis); **Fotos Daslan** Henrique Fauci; **Fotos Arqvo_** Giovanna Gebrim **Beleza** Micka Makeup **Modelo** Emilay Oliveira **Direção criativa** Camila Alves

CHRISTIAN DIOR AO LADO DE MADAME DELAHAYE NA CELEBRAÇÃO TRADICIONAL DE SANTA CATARINA, POR VOLTA DE 1950



DESFILE DE ALTA COSTURA DE INVERNO DE 2010 DA CHANEL NO GRAND PALAIS





BOLSAS PEEKABO E VISUAL DA COLEÇÃO-CÁPSULA VERÃO 2023 DEDICADA À ASTROLOGIA DA FENDI

INÊS 249

OS ASTROS E O FUTURO DA MODA

Com tantas incertezas, a indústria da moda deveria buscar respostas em uma relação antiga com o sobrenatural – e não estamos falando de bordados de estrelas ou símbolos do zodíaco

À primeira vista, a relação entre a moda e o misticismo aparece apenas no sentido literal. Quando pensamos nas passarelas, é fácil lembrar das estranhezas de Alessandro Michele para a saudosa Gucci, que, volta e meia, explorava o mistério dos cosmos com tom doce e inocente. O mesmo vale para as coleções antigas de Alexander McQueen, que brincavam com criaturas que pareciam vindas de outros planetas distantes.

A astrologia, por sua vez, apareceu no gigantesco leão dourado no centro do show de Inverno 2010 de Couture da Chanel, em homenagem à leonina Gabrielle Chanel, além de tratada com certo romantismo por Maria Grazia Chiuri nas criações de Alta Costura de Verão 2017, a sua primeira para a Dior. A estilista italiana levou bordados de constelações, que pareciam verdadeiras joias, e aquarelas de símbolos do zodíaco para os vestidos.

Anos mais tarde, o sobrenatural voltou à pauta da grife na Alta Costura de Verão 2021. Apresentada durante a pandemia de Covid-19, a coleção trazia uma estética inspirada nas cartas do tarô, reforçando a narrativa incerta do período. Resgatar as figuras dos arcanos nos 45 looks não foi mera coincidência. Christian Dior, fundador da *maison*, era conhecido por não tomar decisões sem antes consultar a sua astróloga e taróloga de confiança, Madame Delahaye.

A superstição era uma — se não, a principal — característica do costureiro francês. Lembro que durante uma visita feita ao seu castelo La Colle Noire, localizado em Montauroux, percebi o quanto a cartomancia e a crença no invisível foram importantes para o Monsieur Dior. Em um dos cômodos estava guardado o baralho de tarô usado pelo estilista até a sua morte, em 1957. Os cartões tinham ilustrações Lenormand, batizados assim para homenagear uma das mais famosas cartomantes francesas da era napoleônica, Marie-Anne-Adélaïde Lenormand, que viveu entre 1772 e 1843. A sensação de ver de perto cada uma das cartas, que, em algum momento, sinalizaram o destino do estilista aquariano foi arrepiante.

Entretanto, acredito que a maior emoção foi estar de frente às figuras que, antes de sua viagem de férias ao sul da Itália, o alertaram sobre um acontecimento fatal. Madame Delahaye avisou Christian para não embarcar e ficar na França. O mau presságio foi ignorado e, nos seus dias na Toscana, ele morreu de um ataque cardíaco.

Outro nome guiado pelo universo, neste caso astrológico, foi a lendária Elsa Schiaparelli. Desde a infância, a estilista italiana tinha interesse pelas constelações, graças à influência do tio Giovanni Schiaparelli, um dos principais astrônomos do século XIX e o primeiro a esboçar um mapa de Marte. Nas bochechas de Elsa, Giovanni ligou suas pintas e desenhou uma Ursa Maior, a mais famosa constelação do hemisfério Norte.

Ao longo da sua carreira, essa imagem se transformou em seu talismã — usava, inclusive, um broche com a figura. Como forma de homenagem à fundadora, Daniel Roseberry trouxe elementos excêntricos do sistema solar para a Couture de 2022. Maxibrincos de planetas e estrelas, e anéis de Saturno, representados em círculos contornando os vestidos, deram um novo tom ao surrealismo da *maison*.

Olhar para o passado, seja relacionado às coleções ou aos criadores, é uma maneira de compreender como as previsões podem também ser aplicadas ao futuro. Afinal, há décadas a indústria da moda não passava por tantas transformações e incertezas em um curto espaço de tempo como agora. Nos últimos três anos, diretores criativos foram trocados e movidos para cargos inesperados. Alessandro Michele, que liderou as coleções da

Fotos Dior, Direitos Reservados à Dior; **as demais**, divulgação; **Colagens** Catarina Moura



KARL LAGERFELD AO LADO DO ESTILISTA HEDI SLIMANE



VIRGINIE VIARD, EX-DIRETORA CRIATIVA DA CHANEL



PIERPAOLO PICCIOLI, EX-DIRETOR CRIATIVO DA VALENTINO



VALENTINO GARAVANI AO LADO DE ALESSANDRO MICHELE, NOVO DIRETOR CRIATIVO DA VALENTINO

Gucci por quase oito anos, se tornou o novo comandante da Valentino — após a improvável saída de Pierpaolo Piccioli. Enquanto isso, a Gucci vem enfrentando desafios — difíceis, diria — para emplacar sua nova estética e seu novo nome, Sabato de Sarno. Como esperado, e sem necessidade de recorrer ao tarô, a queda nas vendas alcançou os 20%.

Com tantos nomes soltos no mercado e lacunas a serem preenchidas nas grifes, ainda há previsões de trocas e anúncios surpreendentes nos próximos meses. Virginie Viard, ex-diretora criativa da Chanel, teve sua saída anunciada após o mais recente desfile de Cruise 2025. Sugestões para sucessores? Algumas teorias rodam por aí. A aposta mais forte é Hedi Slimane, atual diretor criativo da Celine, que tinha uma admiração fora do comum — e era a maior aposta — de Karl Lagerfeld para a *maison*.

Há também Pierpaolo Piccioli, que é querido pelo mercado e, se o universo colaborar, deve salvar algumas casas de Alta Costura que precisam reviver suas raízes, como a Givenchy e a Balenciaga. Se ele não quiser sair de Roma, como é de se esperar, vale aguardar pelos próximos capítulos nos ateliês de prêt-à-porter da Fendi. Com a decisão de pular a temporada de Alta Costura de Inverno 2024, a grife romana pode fazer algumas mudanças em breve. Isso, no entanto, ainda é uma previsão — com muitas cartas desse baralho a serem tiradas. □



Renata Brosina
@renatacbrosina é jornalista e editora de moda com foco em luxo e sustentabilidade

INÊS 249

CLAUDIA
amor&sexo



Longe da redoma

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL EM UM RELACIONAMENTO É MAIS COMUM DO QUE SE IMAGINA. COMO FAZER PARA PRESERVAR A LIBERDADE E A AUTONOMIA NO AMOR?

Ilustração Julia Jabur

SAI FORA
Uma mulher solteira de bem com a vida é um ato revolucionário

NOVA TRILHA
Nelma foi salva do desamparo por seu "anjo com Síndrome de Down"

AMOR E POESIA
Cuidado com quem gosta de te ver pequena. Os sinais estão todos lá

MILAGRE TERRENO

Ao lado dos trilhos de um trem, Nelma foi salva do desespero por Ricardo, seu anjo com Síndrome de Down que lhe mostrou como enxergar beleza na vida — e se tornou um grande amigo

Algum encontro inusitado mudou o rumo da sua vida? Nelma pode dizer que sim. Ela enfrentava uma grande crise de pânico quando encontrou Ricardo, na época um jovem de 20 anos com Síndrome de Down, que falou algumas palavras que mudaram sua vida para sempre.

Nelma estava há um bom tempo lidando com uma crise de pânico tão intensa que a fazia se afastar até do marido e dos filhos dentro de casa. Ela vivia paralisada pelo medo: medo de dormir, de ficar acordada, de tomar banho, de ficar sozinha. A situação chegou a um ponto em que ela cogitava procurar uma clínica psiquiátrica para tentar se livrar daquela tormenta. Foi então que ouviu uma voz pedindo para que ela fosse até o trilho do trem na manhã seguinte.

Mas como uma pessoa que não conseguia nem andar dentro de casa faria aquilo? Nelma também não sabia, mas na manhã seguinte, mesmo sem entender como iria conseguir, uma coragem inesperada tomou conta dela e, passo a passo, Nelma seguiu em direção ao tal trilho do trem. Chegando lá, começou a ouvir alguém correndo atrás dela. Embora tivesse uma sensação de inquietação, não sentiu medo. Quando olhou para trás, viu um jovem com Síndrome de Down vindo em sua direção.

Os dois começaram a conversar, e Nelma descobriu que o rapaz se chamava Ricardo e que ele também ouvira algo que o fizera ir até aquele mesmo local. No caso dele, foram cantos gregorianos que o levaram até o trilho do trem naquela manhã. Durante a conversa, Ricardo pediu que Nelma olhasse para a vida. Sem entender como, ela sabia exatamente o que ele estava dizendo. Ele não estava pedindo para que ela olhasse para um lugar específico, mas para que visse a beleza da vida que a cercava: as pedrinhas sob seus pés, o ar que preenchia os pulmões, a companhia dos filhos e do marido em casa.



NELMA ENXERGOU DE LONGE SEU PRÓPRIO CORPO. O MEDO E O PÂNICO QUE DOMINAVAM SUA VIDA NÃO ESTAVAM MAIS PRESENTES

Ao fazer isso, Nelma teve uma experiência extracorpórea e, de forma consciente, conseguiu enxergar de longe seu próprio corpo parado ali, perto do trilho do trem. Essa experiência poderia ter sido assustadora, mas Nelma foi preenchida por uma paz arrebatadora. O medo e o pânico que dominavam sua vida há anos já não estavam mais presentes e, da mesma forma que ela "saiu de si", retornou para o seu encontro despretensioso com Ricardo.

Ele presenciou a cena, mas não esboçou nenhuma reação. Uns instantes depois, se despediu e foi embora, mas Nelma permaneceu com a sensação de paz e clareza. Esse encontro a impulsionou a buscar o tratamento psiquiátrico necessário e, finalmente, se livrar das crises de pânico.

No entanto, uma dúvida permanecia: quem era aquele jovem? Ela tentou procurá-lo e só o encontrou meses depois, enquanto passeava com o filho, de uma maneira tão inusitada quanto da primeira vez. Viu Ricardo entrando em casa, em uma rua próxima à dela, e saiu correndo para falar com ele.

Quando bateu à porta, quem a atendeu foi Ricardo, que disse: "Eu sabia que você iria me encontrar". Esse segundo encontro selou o início de uma amizade que dura até hoje, 20 anos depois da primeira vez. Ricardo se tornou uma figura essencial em sua vida, descrito por Nelma como um "anjo com Síndrome de Down", cuja presença trouxe luz e conforto em seu momento de escuridão.

Essa união inesperada nos lembra que a ajuda e o conforto podem vir de lugares e de pessoas que menos esperamos. Às vezes, tudo o que precisamos é de um lembrete para ver a vida sob uma nova perspectiva e reconhecer que as soluções para nossos desafios podem estar mais próximas do que imaginamos.

O encontro com Ricardo não apenas trouxe para Nelma a paz que ela tanto precisava, mas também a apresentou a uma amizade duradoura e significativa, que transformou sua vida para sempre. □



Alexandre Simone e Lucas Galdino
comunicadores e criadores do @historiasdeterapia

Foto Getty Images **Ilustração colunista** Cássia Roriz

APE-GADA OU DEPEN-DENTE?

Ao tentar garantir a permanência de quem amamos, podemos, sem notar, deixar as nossas identidades em segundo plano

TEXTO KALEL ADOLFO **ILUSTRAÇÃO** JULIA JABUR



Quando o assunto é amor, todo mundo experimenta o apego. Ele se intensifica com o tempo, e é absolutamente normal. Porém, em doses exageradas, esse sentimento pode se transformar em uma verdadeira prisão emocional. É o caso de Cristina*, publicitária de 27 anos *[*que teve o seu nome alterado para esta reportagem]*. Durante um relacionamento que durou quase cinco anos, ela se viu, aos poucos, deixando a sua identidade de lado para priorizar os gostos do parceiro. "A dependência é muito sutil. Sempre deixava que ele escolhesse o que iríamos comer, qual filme assistiríamos, coisas do gênero. Para mim, não era nada demais, e eu até gostava de não precisar tomar decisões, pois me considerava indecisa", conta.

No entanto, o que antes parecia apenas uma adaptação pequena, logo se transformou em uma crise de identidade. "Conforme a relação

foi chegando ao fim, por inúmeros motivos, percebi algo que me deixou assustada: eu havia simplesmente me deixado de lado. Não saía mais com as minhas amigas, todos os nossos vínculos e hábitos do dia a dia estavam entrelaçados. Eu não sabia mais o que de fato me pertencia", afirma. Foi durante esse período que, enquanto pesquisava vídeos e matérias semelhantes à sua experiência, Cristina se deparou com o conceito de dependência emocional. "A partir daí, fui me fortalecendo. Mergulhei na terapia e, dia após dia, compreendi o quanto eu dependia da aprovação não apenas em meus relacionamentos amorosos, como em outras áreas da minha vida", diz.

FATORES PSICOLÓGICOS

De acordo com a psicóloga Giovana Zordan, especializada em terapia cognitivo-comportamental pela USP, a necessidade de ser aprovado pelo próximo, como era o caso de Cristina, é a base para compreender a dependência emocional. É como se buscássemos externamente aquilo que deveríamos sentir internamente, seja satisfação, segurança ou senso de propósito. Para exemplificar, a especialista traz a "Teoria do Apego", desenvolvida pelo psiquiatra e psicanalista britânico John Bowlby. "Há diversos estilos de apego, padrões que usamos para nos relacionar. Dentro desses padrões, Bowlby usa a palavra 'apego' para definir a conexão que estabelecemos com o próximo. Sendo assim, poderíamos definir a dependência como um 'apego inseguro'", afirma.

Ao contrário do que se acredita, não há pessoas com uma personalidade inclinada à dependência emocional. Para Giovana, tal afirmação é definitivamente equivocada. "Esse fenômeno vai se formando ao longo da história do indivíduo. É como se existisse um terreno fértil para desenvolvermos um comportamento inseguro nas relações", declara. Alguns fatores, como a criação em um lar instável, envolto em violência física ou psicológica, podem fortalecer as nossas chances de adotar uma forma prejudicial de viver o afeto.

A baixa autoestima, de acordo com a psicóloga, é uma condição constante em todos os que convivem com o medo extremo de viver sem a parceria. "Relacionamentos traumáticos e referências afetivas negativas também contribuem. Se a relação entre os meus cuidadores era perpetuada por insegurança, hostilidade e ciúmes, a tendência é que eu internalize tais traços como ideais em um namoro ou casamento", diz.

"UM RELACIONAMENTO É FORMADO POR TRÊS ELEMENTOS: O EU, O OUTRO E O NÓS. NÓS PODEMOS VIAJAR JUNTOS, MAS EU TAMBÉM POSSO VIAJAR SÓ COM MEUS AMIGOS. ISSO PRECISA SER NORMALIZADO"

Mário Dominowski, comunicador e psicoterapeuta



> “RELACIONAMENTOS TRAUMÁTICOS E REFERÊNCIAS AFETIVAS NEGATIVAS CONTRIBUEM PARA DESENVOLVER A DEPENDÊNCIA. SE A RELAÇÃO COM OS CUIDADORES ERA DE INSEGURANÇA, HOSTILIDADE E CIÚMES, A TENDÊNCIA É INTERNALIZAR ESSES TRAÇOS COMO IDEAIS EM UM NAMORO"
>
> **Giovana Zordan, psicóloga especialista em terapia cognitivo-comportamental**

SURGIMENTO DA DEPENDÊNCIA

Para Mário Dominowski, comunicador e psicoterapeuta, a negligência da individualidade é um ponto de partida essencial para que estabeleçamos um ciclo de dependência. “Um relacionamento é formado por três elementos: o eu, a outra pessoa e o nós. Então, por exemplo, nós podemos viajar juntos, mas eu também tenho uma viagem apenas com os meus amigos, e você tem essa viagem em seu trabalho. Isso precisa ser normalizado”, afirma. O psicoterapeuta traz outra situação clássica: “Você me convida para jantar, e antes de aceitar, eu falo: ‘Tá ótimo, deixa eu só ver se o meu namorado pode’. Não precisamos incluir todo mundo em todos os lugares a qualquer momento”, declara.

Cenários semelhantes aos citados acima, acoplados a uma falta de conhecimento sobre si, são a “receita certa para dar tudo errado”, nas palavras de Giovana Zordan: “Quando não sabemos o que queremos, tendemos a buscar que o outro valide tudo aquilo que somos”. A consequência, revela a psicóloga, é o adoecimento, que vem através do desenvolvimento de um estado ansioso ou depressivo.

A longo prazo, também é difícil que o casal se mantenha, pois uma conexão insegura provoca um constante estado de alerta em ambas as partes. “Muitos, ao notarem estar em um lugar de vulnerabilidade e dependência, vivenciam um grande temor: ‘E se o outro me trocar por alguém ou apenas me abandonar?’. Todos esses pensamentos são capazes de potencializar patologias”, diz.

AUTONOMIA ANTES DE TUDO

Mas e aí, o que fazer para quebrar esse ciclo? Segundo Mário, o primeiro passo é realizar uma autoanálise, a fim de identificar quais são os nossos padrões de comportamento. “Olhar para dentro é imprescindível. É como aquela frase: ‘Só conseguimos enxergar a ilha ao sair dela’”, afirma. Desenvolver autonomia também é importante. Para isso, o psicoterapeuta indica iniciar com a tomada de pequenas decisões (como qual shopping visitar ou qual delivery pedir) e, posteriormente, apostar em posicionamentos de alto impacto (qual viagem realizar ou onde eu desejo morar).

A prática de mindfulness (e outras técnicas de meditação), diz o especialista, também é extremamente benéfica para trazer à consciência as estruturas psíquicas que sustentam as nossas atitudes. Giovana cita algumas questões essenciais para quem está buscando mais autonomia. São elas: "Qual é o tipo de vida que eu gostaria de estar vivendo?", "Estou vivendo de acordo com os meus valores?" e "O que traz potência para o meu ser?". Além disso, atividades em grupo, como dança, esportes ou teatro, nos trazem a possibilidade de existir para além de nossos relacionamentos — algo fundamental quando discutimos independência emocional.



EXERCITANDO O AMOR PRÓPRIO

Mas não há como falar de autonomia sem esbarrar naquilo que todos buscamos no dia a dia: a autoestima. A verdade é que esse termo anda um tanto batido, parece abstrato e inalcançável. Para reverter esse cenário, Giovana nos orienta a destrinchar o que de fato a ideia representa. "A autoestima consiste em três pilares: autovalor, autoeficácia e autoimagem", afirma. A primeira diz respeito à sensação de ser valiosa para as pessoas: "Quanto mais eu encontro as minhas amigas, dou conselhos e passamos momentos juntas, mais eu me percebo como uma pessoa de valor", diz. A autoeficácia fala sobre nos colocarmos em situações nas quais sabemos que conseguiremos ter um bom desempenho, em que somos capazes. Por último, a autoimagem é a maneira como nos enxergamos, não somente no espelho, mas também internamente: "Essa imagem vai sendo construída desde a infância, se estabelecendo na vida adulta. Para ilustrar: se enquanto criança eu recebo muitas críticas sobre o meu corpo, cabelo ou tom de pele, cresço tendo uma ideia de que possuo uma imagem inadequada", declara.

Segundo a psicóloga, quando não trabalhamos esses pilares no dia a dia, surge o risco de nos adaptarmos excessivamente aos outros, e criamos a falsa impressão de que apenas ele irá aceitar o quão inadequados somos. Agora, é claro, não precisamos seguir todos esses conselhos como uma receita de bolo. É necessário paciência e tempo para quebrar dinâmicas pouco saudáveis, seja com os outros, seja com nós mesmos. Dito isso, Mário Dominowski oferece um adendo indispensável: não é por que nos percebemos dependentes, que precisamos terminar a relação. "Precisamos conversar, apontar o que nos incomoda, o que está legal ou não. Quanto antes nós conseguimos interferir, melhor. É muito mais fácil cicatrizar um arranhão do que curar uma ferida profunda." □

A VERDADEIRA REVOLUÇÃO VEM AÍ

Ser solteira e indecentemente feliz é uma rebeldia. Vamos fazer parte dessa mudança?





h, o incessante fascínio da sociedade por rotular mulheres solteiras! É quase comovente, de tão previsível.

Para muitos, a ideia de uma mulher independente e bem-sucedida, que não precisa de um homem ao seu lado para ser validada, ainda é anormal, atípica e, por vezes, mal vista.

Quarenta anos e nunca se casou? "Algum problema ela deve ter" ou "É exigente demais!", eles dizem.

Mas vamos ser honestas: nada é mais gratificante do que ver o espanto estampado no rosto de alguém quando percebe que uma mulher pode, sim, ser plena, feliz e realizada sem carregar o título de "namorada" ou "esposa" de alguém. Nada como as pequenas maravilhas da vida.

Prefiro mil vezes ficar solteira do que embarcar em um namoro-muleta. Aqueles relacionamentos de conveniência, onde a pessoa não consegue sequer imaginar passar um final de semana sozinha. Alguém assim geralmente emenda um namoro em outro e assim vai... A autoanálise passou longe. É aquele tipo de romance que não é construído sobre amor ou respeito, mas sobre o medo da solidão. Ah, como é triste ver alguém se agarrando a um parceiro por pura comodidade, como uma bengala emocional. Enxerga-se à distância, com letreiro em neon. Todo mundo percebe.

Namorar por comodidade é como carregar um peso morto. É viver em um estado constante de mediocridade, sem a empolgação de estar com alguém que realmente acrescenta algo de valor. É um ato de conformismo, um grito silencioso de desespero que diz: "Prefiro estar com qualquer um do que comigo mesma". E isso, minha querida, não é amor. É medo disfarçado de companheirismo — um companheirismo que só serve para beber numa festinha e te enrolar nas mensagens do dia seguinte.

Já não te avisaram que é melhor estar só do que mal acompanhado?

A verdadeira revolução acontece quando uma mulher percebe que seu valor não é medido pelo amor que recebe, mas pelo amor que dá a si mesma. Quando ela entende que ser solteira não é um estado de carência, mas uma escolha consciente de não se contentar com menos do que merece. É quando ela abraça sua liberdade e usa sua voz para desafiar o status quo.



PARA TODAS AS SOLTEIRAS QUE VIVEM SUAS VIDAS AO MÁXIMO, QUE ESCOLHEM A LIBERDADE EM VEZ DA COMPLACÊNCIA, QUE ENCONTRAM FELICIDADE EM SUA PRÓPRIA COMPANHIA: VOCÊS SÃO A MUDANÇA QUE QUEREMOS VER NO MUNDO

Mulheres independentes dançam ao som de sua própria música. Tropeçando em si mesmas, elas riem. Divertem-se, arriscam-se, vivem. São mulheres que se bancam financeiramente, emocionalmente e espiritualmente. Mulheres que não precisam provar nada a ninguém.

Em uma sociedade que ainda valida o sucesso feminino através dos olhos masculinos, ser uma mulher solteira e bem-resolvida é um ato de rebeldia.

Então, para todas as mulheres solteiras que vivem suas vidas ao máximo, que escolhem a liberdade em vez da complacência, que encontram felicidade em sua própria companhia: vocês são a mudança que queremos ver no mundo.

E, para aqueles que ainda acreditam que uma mulher solteira está "faltando algo", talvez seja hora de repensar seus conceitos. Quem sabe o que esteja realmente faltando seja uma compreensão mais profunda do que significa ser verdadeiramente feliz e independente. Porque, no final das contas, o maior sucesso de uma mulher é ser quem ela é, sem precisar de validação de ninguém.

E caso isso ainda seja um problema interno, sugiro uma boa reunião de pauta com as amigas mais bonitas e solteiras que vocês tiverem.

Grazi Massafera está aí: solteira, feliz — e cansada de tentarem arrumar um parceiro para ela. Há umas semanas disparou: "Nenhum sucesso é o bastante quando se é uma mulher solteira numa sociedade machista".

Grazi, estamos mudando paradigmas. #tamojuntas ◻



Martchela
Jornalista, atriz e humorista, @martchela__ é apresentadora do Lambisgóia Cast

Imagem Getty Images; **Ilustração colunista** Cássia Roriz



Liana Ferraz
(@lianaferraz) é escritora,
atriz e criadora do @escritamatinal

Impressão minha ou você me prefere triste?

Tenho reparado nos cuidados. Tenho reparado muito. Nos carinhos e nos beijos. Tenho reparado nos olhos. E no lugar longe que habita quando eu me expando demais. No sorriso que some. Na tensão nos ombros.

Tenho reparado que minha voz, num volume alto, incomoda. E minha gargalhada parece escandalosa demais. E eu, quando fico solta, quando solto os cabelos, quando solto o verbo, a verdade, a opinião, a proposta. Eu, quando estou solta, percebo seu desconforto. É visível. É uma boca diferente. Eu reconheço seu grunhido. Eu sou fluente nesse idioma. Traduz-se: seja mais discreta.

Eu, triste, sou uma pessoa tão quieta e cheia de sussurros. Sou tão precisada de palavras suas. Sou triste e cheia de pequenos desesperos. Furos. Machucadinhos.

Tenho reparado no orgulho que fica quando coloca um curativo numa tristeza minha. Quando mistura esse amor-cuidado com o poder de ter a cura, o antídoto, de me arrancar um sorriso breve. De me fazer levantar da cama. E quando manipula a dose sem tanta alegria para que não escape essa pessoa morninha, inofensiva e mansa que sou quando estou triste. Sou mais sua. Sou mais bichinho carente e domesticado.

(recupero o fôlego agora)

Para recusar, é preciso conhecer.
Para escolher, é preciso saber.
Este não é um texto triste, afinal.
Triste é confundir controle com amor.
Este é um recado-chamado-atenção às mulheres que têm se tornado mais tristes para receber migalhas de algo que pode se disfarçar de amor.

Ilustração colunista Cássia Roriz

INÊS 249

CLAUDIA

atualidades &futuros



Seus e meus

FAMÍLIAS MOSAICO – COMPOSTAS POR FILHOS DE EX, DE ATUAIS, DE RELACIONAMENTOS NOVOS E ANTIGOS – SE TORNAM MAIS COMUNS, MAS AINDA ESBARRAM EM LEIS ANTIGAS

MARIA DA PENHA
A ativista sofre novas ondas de ataque e mostra que é preciso vigilância constante

NAMA$TÊ
A vida e as finanças se beneficiam quando respiramos fundo

REAL E VIRTUAL
A trajetória nem um pouco linear de uma desenvolvedora de games

Foto Getty Images

CRIADORA E CRIATURA

Nas últimas duas décadas, Ana Ribeiro trilhou um caminho nada linear até chegar na indústria para a qual tinha verdadeiro talento: os games. Agora, transforma múltiplas realidades, inclusive a virtual

TEXTO LORRAINE MOREIRA **COLAGEM** JESSICA HRADEC

A história de Ana Ribeiro é um seriado com diversas temporadas. Natural de São Luís, no Maranhão, ela fez faculdade de psicologia, foi funcionária concursada no Tribunal de Justiça e criou uma microempresa de empadas. Vendia 4 mil salgados por mês no seu auge. Largou tudo porque, no fundo, sabia que seu verdadeiro dom estava no universo da tecnologia. Entrou no curso de programação em games da SAE London e emendou com um mestrado em game design na National Film and Television School (NFTS). De lá, desenvolveu o Pixel Ripped – uma franquia de jogos com a heroína Dot, que mistura clássicos pixelados dos anos 1970, 1980 e 1990 com imersão no ambiente digital. Hoje, é um grande nome dentro e fora da realidade virtual.

Toda essa trajetória começa na infância. O mundo oitentista não oferecia lá muitas oportunidades para as meninas nos games, mas ela tinha algo que outras não possuíam: três irmãos. E há algumas vantagens de ser irmã de três meninos. No caso de Ana, naquele tempo, a possibilidade de jogar videogame.

"Cresci jogando junto com eles", conta. Ainda pequena, tinha a sensação de que o videogame era uma caixa mágica capaz de controlar a televisão. "Fiquei impressionada com a ideia de poder interagir com a TV de uma forma tão inovadora."

Mas, se você leu com atenção os spoilers do primeiro parágrafo, sabe que o caminho de Ana para o mundo dos jogos não foi nada linear. Depois de passar por setores como psicologia, direito e empreendedorismo, ela só enxergou o universo dos games como uma possibilidade profissional ao ser confrontada. "Estava fazendo um curso e surgiu a pergunta sobre onde eu gostaria de estar no futuro. Aquilo me fez refletir e ali caiu a ficha de que amo jogos. Decidi mudar de carreira com quase 30 anos."



ESTAMOS SEMPRE APRIMORANDO O DESIGN PARA ACOMPANHAR AS RÁPIDAS MUDANÇAS TECNOLÓGICAS. ACREDITO QUE NEM CHEGAMOS PERTO DO QUE ESSA INDÚSTRIA SE TORNARÁ QUANDO ESTIVER PLENAMENTE ESTABELECIDA

Em 2010, entendeu que precisava de uma formação em programação. Do curso, seguiu para o mestrado e teve o primeiro contato com a realidade virtual graças a uma colega que possuía um óculos que simulava uma imersão digital. "Fiquei impressionada com a possibilidade de colocar o jogador dentro do mundo que eu criei." Ainda na universidade, desenvolveu o Pixel Ripped, que acabaria se tornando uma franquia. Desde então, há 11 anos, ela trabalha com realidades imersivas. "Não consigo mais pensar em design de jogos sem considerar a realidade virtual", revela.

Em 2017, o desenvolvedor de realidade virtual Árvore Immersive Experience investiu na série Pixel Ripped e, em conjunto, lançaram uma trilogia de jogos. O último lançamento contou com a parceria da Atari, criadora do primeiro game com o qual Ana interagiu.

Seu trabalho atualmente é focado na direção criativa. "Estamos sempre aprimorando o design para acompanhar as rápidas mudanças tecnológicas. Acredito que nem chegamos perto do que essa indústria se tornará quando estiver plenamente estabelecida", diz.

Outra paixão da programadora é o cosplay – como é chamado o uso de fantasias para imitar personagens. "Sempre fui fã e participei de eventos vestida como personagens de vários animes. Um dia pensei em fazer cosplay da minha própria personagem, que se revelou uma das melhores ideias de marketing que já tive", explica. A partir dali, passou a ser reconhecida como a desenvolvedora que faz cosplay de seu próprio jogo. "As pessoas lembram da marca. Muitos se aproximam para perguntar sobre o figurino, e aí já consigo divulgar o jogo", acrescenta.

Fora do trabalho, Ana exercita sua criatividade em atividades longe do computador. Está aprendendo a surfar, joga vôlei de praia com os amigos e faz road trips – recentemente foi de carro de Portugal até a Itália por dois meses na companhia de audiobooks. Independentemente da hora ou do dia, porém, seu coração ainda aponta para a mesma direção de quando era criança: a paixão pelos jogos. ▫



NENHUM *direito a menos*

No Brasil, o combate à violência doméstica tem nome próprio e está mais ativo do que nunca. Em entrevista exclusiva, **Maria da Penha** *comenta os recentes ataques que vem enfrentando da extrema direita e reflete sobre a dificuldade de lidar com esse tipo de crime no país*

TEXTO BEATRIZ JUCÁ **ILUSTRAÇÃO** CATARINA BESSEL



Maria da Penha não é adepta aos holofotes. A mulher que empresta o nome à lei que revolucionou o combate à violência doméstica no Brasil elabora discursos firmes sem alterar o tom de voz. Discreta, prefere conversar longe das câmeras. “Não vai ter todos aqueles equipamentos? Que coisa boa!”, celebra a farmacêutica, em uma das salas de reuniões do Instituto Maria da Penha, onde recebeu CLAUDIA, em Fortaleza, no Ceará. “Então posso continuar assim? Estou cansada”, diz, sentada na cadeira de rodas que a acompanha desde que sofreu uma tentativa de feminicídio há 41 anos, com as pernas cuidadosamente acomodadas sobre uma cadeira de escritório à sua frente.

Aos 79 anos, Maria da Penha é referência no combate à violência doméstica no país que vê uma mulher ser assassinada a cada seis horas. Encampou a luta desde que acordou na madrugada do dia 29 de maio de 1983 com um tiro de espingarda queimando suas costas. O então marido, o economista colombiano Marco Antonio Heredia Viveros, disse a todos que havia sido um assalto, mas não se preocupou em socorrê-la. Para isso, Maria da Penha precisou contar com a ajuda dos vizinhos.

Ela passou meses entre os hospitais de Fortaleza e Brasília. Quando voltou para casa, paraplégica, quase morreu novamente eletrocutada, depois de seu chuveiro elétrico ter sido sabotado. Sentia-se em cárcere privado com o marido controlando qualquer visita, inclusive de familiares. Só depois, quando conseguiu autorização judicial para se mudar com as três filhas, os investigadores lhe deram ciência do que já desconfiava: havia sido Marco o autor dos disparos que lhe tiraram os movimentos da cintura para baixo. “Foi um baque muito grande”, lembra.

Maria da Penha então se aproximou de movimentos de mulheres e, com elas, encarou uma luta de quase 20 anos para processar e punir seu agressor. Conseguiu chamar a atenção de organizações internacionais, condená-lo em dois julgamentos e impulsionar a criação da lei brasileira, que é referência internacional no combate à violência doméstica e ao feminicídio. Ela reconhece os avanços, mas considera branda a pena efetivamente cumprida pelo agressor. “Ele passou apenas dois anos preso, e eu estou aqui há mais de 40 anos em uma cadeira de rodas”, diz.

Colagem feita sob foto de Marcus Steinmeyer/Abril Comunicações S.A. - 2018



"Meu agressor passou apenas dois anos preso, e eu estou aqui há mais de 40 anos em uma cadeira de rodas"

*

48%

DAS BRASILEIRAS JÁ PASSARAM POR ALGUMA SITUAÇÃO DE **VIOLÊNCIA DOMÉSTICA***

APESAR DE QUASE METADE DAS BRASILEIRAS TEREM SIDO VÍTIMAS DE **VIOLÊNCIA DOMÉSTICA** EM ALGUM MOMENTO, APENAS

30%

SE RECONHECEM DESTA FORMA

Fonte Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher, Instituto DataSenado (dados coletados em 2023)

Comprometida com a luta para que a lei cumpra a finalidade de proteger mulheres, Maria da Penha não se sente segura nem tem a sensação de dever cumprido. Recentemente, nas redes sociais, a extrema direita a ataca e tenta lançar dúvidas sobre sua história, enquanto dá voz ao agressor, que insiste na narrativa do assalto, nunca provada e já rejeitada pela Justiça. "Não vou atrás, não assisto. Não me interessa ouvir um agressor querendo desconstruir uma história que está provada", diz Maria da Penha.

Não acessar as redes sociais, porém, não a blinda das ameaças e dos ataques de ódio que se multiplicam junto com uma verdadeira onda de desinformação, agravada desde o lançamento de um "documentário" feito pela produtora Brasil Paralelo no ano passado para espalhar a suposta versão do agressor. O problema escalou a ponto de ela precisar limitar suas saídas a lugares públicos e entrar para o Programa de Proteção aos Defensores dos Direitos Humanos do Ceará (programa do Estado que oferece medidas protetivas e atendimento jurídico e psicossocial a pessoas em risco por sua atuação na defesa de direitos humanos).

Em entrevista à CLAUDIA, Maria da Penha fala sobre as recentes ameaças e a tentativa de descredibilizar sua trajetória e atingir a legislação de proteção às mulheres. Também reflete sobre as mudanças recentes e os desafios que persistem para que a **Lei Maria da Penha*** consiga, de fato, reduzir as elevadas estatísticas de violência doméstica e feminicídio no país.

A senhora sofreu duas tentativas de feminicídio e lutou durante 20 anos para responsabilizar seu agressor, que ficou cerca de dois anos preso e está livre. A senhora se sente segura hoje? Infelizmente, hoje não. Eu tive muito orgulho do que foi feito pelo Governo Federal, que sancionou a lei e atendeu em parte às recomendações da OEA. *[Em 2001, a Comissão Interamericana de Direitos Humanos da Organização dos Estados Americanos condenou o Brasil por omissão e negligência em relação a crimes contra os direitos humanos das mulheres. Foi a partir daí que a Lei Maria da Penha foi criada.]* Tivemos avanços com uma conscientização melhor das mulheres, mas, infelizmente, houve um período em que as políticas públicas foram desativadas. Houve corte de recursos do Ministério das Mulheres para trabalhar a questão do enfrentamento da violência doméstica e agora estamos precisando retomar tudo aquilo que foi fragilizado. Hoje, por exemplo, eu conto com uma proteção do Estado.

Porque a senhora precisou buscar o Programa de Proteção e Defesa dos Direitos Humanos recentemente? No governo do *[ex-presidente]* Bolsonaro, começaram os movimentos contra a veracidade da minha história. Começou em Santa Catarina, quando um deputado *[Jessé Lopes, do PL-SC]* se posicionou a favor do agressor, querendo que a Assembleia Legislativa daquele estado o atendesse, porque o agressor queria colocar a versão dele sobre os fatos. A partir daí, esse

***O Instituto Maria da Penha ressalta a importância da Rede de Proteção à Mulher em Situação de Violência**, formada por diversos setores do serviço público, entre eles a Justiça, a assistência social, a saúde e a segurança pública. A Rede de Proteção ajuda a identificar o perfil da mulher em situação de violência, os tipos de violência que ela sofre, e os caminhos pelos quais ela acessa os serviços. Ela evita a subnotificação e promove dados para organizar e planejar estratégias de políticas públicas, do terceiro setor e da iniciativa privada.

60%

DAS MULHERES BRASILEIRAS AFIRMAM CONHECER ALGUÉM QUE JÁ SOFREU ***VIOLÊNCIA DOMÉSTICA***

27%

DAS MULHERES QUE JÁ SOFRERAM ***VIOLÊNCIA*** *SOLICITARAM MEDIDAS PROTETIVAS PARA SUA SEGURANÇA*

Fonte Anuário Brasileiro de Segurança Pública, 2024

movimento foi crescendo. Essa turma continua, cada vez mais, prejudicando o que foi conquistado. No momento em que eles lançam isso nas redes sociais, estão mentindo. O meu processo demorou quase 20 anos para acontecer, e ele só foi finalizado por conta das pressões internacionais. O propósito da defesa do agressor era de que o processo chegasse à prescrição, e isso só não aconteceu por conta do movimento de mulheres.

O que a senhora acha que está por trás dos ataques da extrema direita contra a senhora? Tenho certeza de que ali não estão pessoas bem intencionadas. Muitos ali devem ser ex-agressores, que sentiram a firmeza da lei e foram punidos. Encontraram esta maneira para atingir todas as mulheres através de ações mentirosas.

A senhora tem medo de que ocorra alguma coisa especificamente contra a senhora? O meu receio é que essas informações falsas levem algumas pessoas a dizer: "Então é mentira?". O que o raciocínio de uma pessoa que pensa que é mentira, que foi enganada, pode ocasionar de vingança? "Então eu fui presa por uma lei que foi baseada em uma mentira?" Quer dizer, a extrema direita põe em xeque a minha palavra e a minha história para desconstruir tudo o que aconteceu para que a lei fosse criada.

O que mudou ao entrar no programa de proteção do Estado? Eu me sinto mais protegida. Não posso dizer em muitos detalhes como essa proteção acontece, mas eu tenho muito mais segurança hoje em dia.

A Lei Maria da Penha completa 18 anos neste ano. O que efetivamente mudou no enfrentamento da violência doméstica desde que ela foi aprovada? Mudou o entendimento das mulheres. A maioria delas tem algum conhecimento sobre a lei, muitas já conseguiram sair de uma situação de violência baseada na lei. E há uma conscientização maior também de alguns homens, que refletiram suas ideias e passaram a se comportar de maneira diferente.

As estatísticas de violência doméstica seguem aumentando. O que falta para o país conseguir de fato baixar esses números? Falta implementar o que a lei determina. A lei é bem implementada nas grandes cidades, que geralmente são as capitais. Por exemplo, aqui em Fortaleza nós temos todas as políticas públicas para atender as vítimas, mas, na maioria dos pequenos municípios, elas estão desassistidas. A mulher do pequeno município muitas vezes até ouviu falar na Lei Maria da Penha, mas não sabe como acessá-la. Se o pequeno município não tem condições de abranger uma gama de políticas públicas, ele tem por obrigação criar um centro de referência da mulher dentro da sua unidade de saúde. É no posto de saúde que a mulher entra para cuidar da saúde da família, dos filhos e dela mesma. Se o gestor público colocar um centro de referência da mulher num espaço público visível, nenhuma mulher vai adentrar lá porque, na cidade pequena, todo mundo sabe a vida de todo mundo. E se essa mulher ousar entrar nesse local, quando ela chegar em casa, ela leva a surra do marido.

Recentemente, foi sancionada uma lei que garante o sigilo à vítima de violência doméstica. Como essa medida contribui para a proteção das

vítimas? O sigilo resguarda a mulher de informações negativas sobre ela, porque o agressor vai encontrar um meio de tentar diminuí-la ou difamá-la.

É um pouco o que está acontecendo com a senhora hoje? Como recebeu os ataques da extrema direita nas redes sociais? Fiquei surpresa. Mas como eu tenho uma vida muito ativa, não me atento muito à rede social. Tenho uma rede social quieta, mas de repente comecei a receber notícias de pessoas que me mandavam vídeos que tinham visto. Comecei a me preocupar. O Instituto *[Maria da Penha]* tomou suas providências, entrou em contato com advogados e buscou uma maneira de me proteger virtualmente. Isso começou em 2021 e, atualmente, o número de favoráveis a essas fake news vem aumentando. Como que não se tomou uma providência para cancelar esse tipo de desinformação? O meu caso não foi um caso decidido a meu bel prazer. Fui uma vítima e foi comprovado que eu quase fui assassinada por duas vezes. O agressor foi julgado por duas vezes aqui no Brasil.

O ex-marido da senhora sempre foi violento? Não. Ele era uma pessoa muito bem quista. Eu o conheci quando fui para São Paulo fazer meu curso de mestrado na USP, através de amigos em comum. Ele fazia parte de um grupo de estudantes de outros países latino-americanos, e os nossos grupos se uniram. Era uma pessoa muito prestativa e parecia que eu tinha escolhido certo, mas no momento em que ele obteve a sua naturalização no Brasil, mostrou a sua verdadeira face.

Há sinais de alerta que uma mulher deveria se atentar para violência de gênero? A violência contra a mulher mostra determinados caminhos para você não querer continuar a relação: quando ele começa a maltratar de forma física ou tem ciúme exagerado, quando ele evita que ela se profissionalize e tenha o seu emprego; quando a impede de ter acesso à própria família. A partir desse momento, ela já deve ficar em alerta. No momento em que as grosserias e as violências acontecem, ele pede perdão, mas aquilo volta a acontecer, então está na hora de ela tomar as providências para sair.

A senhora chegou a denunciar o seu ex-marido formalmente? Onde? Em 1983, a mulher era acreditada? Quando a mulher ainda tinha coragem de denunciar, o delegado, a Justiça, determinava que aquele agressor prestasse um serviço na comunidade deles, um serviço social, ou então pagasse uma cesta básica.

"Eu não estou me sentindo com o dever cumprido. Preciso seguir na luta para que quem se posiciona contra a lei entenda que ela é necessária para garantir a vida de suas próprias familiares"

✻

Hoje isso mudou com a Lei Maria da Penha. Mas por que ainda é tão difícil para as mulheres conseguirem denunciar? Às vezes é a influência da própria família, que já está acostumada, na nossa cultura, de que isso é "coisa de homem". Acho que a dificuldade está no esclarecimento, de desconstruir essa cultura que há séculos existe para desacreditar a palavra da mulher e dar valor ao que o homem diz e faz. Veja a importância da educação. Se você vai a uma escola, você encontra crianças com diversos tipos de comportamento: o agressor a troco de nada, o que detesta o colega preto, o que briga com as meninas por qualquer coisa. Onde é que essas crianças aprenderam isso? Aprenderam na sua casa e na comunidade em que vivem. Tem que partir da escola a desconstrução da cultura do ódio.

INÊS 249

Quando estava casada, a senhora tinha consciência de que sofria violência doméstica? Não tinha. Quando eu me tornei adulta, eu tinha o conhecimento de alguns vizinhos que sofriam violência doméstica. Diziam: “Puxa, o marido de fulana é uma pessoa tão boa, mas quando ele bebe, bate na mulher dele”. A gente via esses casos. Então, o conselho dos meus pais era: “Quando você estiver namorando um rapaz, se não tiver uma profissão, não tiver um objetivo de vida ou não tratar bem a mãe dele e, se beber, saia dessa, porque ele não tem futuro para você”. Esse rapaz não bebia. Eu não conhecia a mãe dele, mas o que ele me passava é que era uma família perfeita. Ele não tinha ciúme de mim. Então, não tinha nada para não dar certo.

Mas, antes do crime, ele já tinha dado sinais de violência? Ele começou a se tornar agressivo fisicamente principalmente em relação às filhas. A minha agressão era muito psicológica, de reclamação. O máximo que acontecia era um empurrão, uma sacolejada. Mas as crianças sofriam psicologicamente, levavam palmadas, eram acordadas violentamente. A minha violência psicológica foi muito grande, e eu esperei um momento oportuno para ter uma conversa muito séria. Eu disse: “Olha, você não vive mais feliz ao meu lado, nem eu sou feliz ao seu. Então, vamos fazer o seguinte: cada um vai para o seu lado, vamos nos separar. Você vai arranjar uma pessoa que lhe faça feliz e me deixa aqui com as minhas filhas, porque não dá mais para continuar”. E ele disse: “Eu nunca vou me separar de você”. Acho que já estava arquitetando o plano dele de me eliminar.

A senhora passou quatro meses hospitalizada, depois de sofrer o tiro. Quando soube que foi ele? Quando eu cheguei do hospital, a polícia já tinha todo o diagnóstico da história, do que tinha acontecido. Faltava só me ouvir. Fui ouvida na casa dos meus pais. Já tinha conseguido sair de casa. O secretário *[de segurança do Ceará]* me disse: “Infelizmente, não foi um assalto. Foi seu marido que tentou lhe matar”. Foi quando eu desabei. Minha família não me falou nada, respeitando meu estado de saúde. Foi a única vez que chorei.

Foi nesse momento que a senhora entendeu a gravidade? Aí foi que começou a minha luta por justiça.

A senhora saiu de casa antes de ter certeza de que havia sido ele? Como foi tentar sair de uma situação de violência, com três crianças? Muito difícil. Comecei a me sentir em cárcere privado, porque ele determinou que eu não poderia receber visita nem de familiar, nem de amigo, sem a prévia autorização dele. Eu ficava ali totalmente presa. Comecei a querer sair daquela situação de prisão, porque eu não podia receber ninguém. Aí eu pedi para a minha irmã procurar um advogado para eu saber como eu poderia sair de casa com as crianças. Ela disse que ia providenciar isso, mas que eu só saísse de casa com a ordem judicial, porque senão eu perderia a guarda das crianças por abandono de lar. Aguardei mais ou menos uma semana até que esse documento saísse. Coincidentemente, ele viajou. Eu já poderia ter saído numa sexta-feira, mas esperei a segunda porque ele iria viajar, e eu teria condição

APENAS
24%
DAS BRASILEIRAS DIZEM CONHECER BEM A LEI MARIA DA PENHA, SANCIONADA EM 2006 PARA PROTEGER VÍTIMAS DE ***VIOLÊNCIA DOMÉSTICA***

1.467 *MULHERES FORAM VÍTIMAS DE* ***FEMINICÍDIO*** *NO BRASIL NO ANO PASSADO*

Fonte Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher, Instituto DataSenado (dados coletados em 2023) e Anuário Brasileiro de Segurança Pública, 2024



Colagem feita sob foto de Arquivo



EM
2023,
FORAM
REGISTRADOS
258.941 CASOS
DE **AGRESSÃO DOMÉSTICA**
E FORAM
CONCEDIDAS
540.255 MEDIDAS
PROTETIVAS
DE URGÊNCIA

TODOS OS NÚMEROS
DE VIOLÊNCIA
CONTRA A MULHER
NO ÚLTIMO ANO

Fonte Anuário Brasileiro de Segurança Pública, 2024

de ir com mais tranquilidade. Quando ele voltou, ficou revoltado e foi bater na casa da minha mãe. Falei que ia chamar a polícia. Já estava me empoderando.

A senhora acredita que homens violentos podem mudar? Eu acredito, sim, porque muitos são violentos porque aprenderam na sua infância. Seu avô batia na sua avó, seu pai batia na sua mãe, e isso era considerado normal. Isso era considerado uma incompetência da mulher, que não estava conduzindo sua casa como deveria a critério do agressor. A mulher não tinha como se defender.

Depois de 20 anos em busca de Justiça, é possível dizer que a senhora superou todas essas violências? Eu digo o seguinte: sou uma pessoa muito mais feliz hoje do que se eu estivesse amargurada por não ter conseguido avançar com uma luta pessoal que resultou em uma luta social muito grande. Essa luta fez a diferença na vida das mulheres, e olha que ainda falta muita coisa a ser feita.

Quais são os principais gargalos na hora de processar e de punir homens violentos? Todo mundo sabe que a lei veio para punir os agressores e que a mulher precisa ter coragem de denunciar. Mas acho que precisa de uma informação mais concreta para a vítima que vai denunciar. Ela chega na delegacia e precisa ser orientada. "Olha, isso aqui agora vai para tal lugar." A maioria denuncia e acha que fez a sua parte. Mas quem é que vai ver se está sendo conduzido corretamente? Se não foi esquecido em alguma gaveta? A pessoa confia na Justiça, só que a Justiça nem sempre faz o seu papel.

Foi o que a senhora fez? Acompanhei. Eu fazia parte do movimento de mulheres daqui e tudo que eu encontrava de irregular no meu processo eu passava para a Comis-



são de Direitos Humanos da Assembleia Legislativa do Ceará, que eu fui convidada a participar para, junto com eles, acompanhar o meu processo.

A senhora entrou nesses movimentos de mulheres depois do crime? A minha vida era em função do trabalho e de viver apagando o incêndio, para ele não encontrar nada para reclamar. Eu vivia em função disso. Quando saiu a notícia de que ele era o autor da tentativa *[de feminicídio]* e que não houve assalto, então o movimento de mulheres me procurou. Aí foi me conscientizar que existia a violência contra a mulher. Começou a me esclarecer e a me dar apoio. Sempre que eu podia, estava nos encontros. Contava que eu tinha sido vítima para encorajar outras mulheres.

Qual a importância de mulheres contarem com outras mulheres no combate à violência de gênero? Na época que a lei foi sancionada e que muitas mulheres conseguiram sair da situação de violência através dela, eu viajei pelo Brasil todo. Os locais lotavam. Sempre que terminava minha palestra, tinha filas para tirar fotos comigo. Faziam grupos de três ou quatro mulheres. Mas elas diziam: "Eu fui salva pela sua lei. Se não fosse a sua lei, talvez não estivesse viva". Isso é muito sério e muito importante. Faz a gente ficar cada vez mais comprometida para que outras mulheres consigam dizer isso.

A senhora tem três filhas. Como elas encaram sua história e sua luta? Elas viveram isso desde o início. Lembram do sofrimento. Minha segunda filha escreveu até um livro. Ela encontrou na religião evangélica um caminho para perdoar, entender e ressignificar a vida dela. Por acaso, não é essa religião evangélica da igreja bolsonarista. É uma evangélica partidária, vamos dizer assim. Elas me cuidam muito.

A senhora tem um sentimento de dever cumprido? Não, eu não estou me sentindo com o dever cumprido. Preciso seguir na luta para que quem se posiciona contra a lei entenda que ela é necessária para garantir a vida de suas próprias familiares. □



ESPERA, DINHEIRO E NAMASTÊ

Nas finanças – como na vida –, é preciso aprender a ter paciência e confiar que os frutos vão chegar. É hora de respirar fundo

Respira grande. Segura. Espera. Solta devagar. Escuto essas palavras enquanto sentada, com as pernas cruzadas e os pés em oposição às coxas, para iniciar uma prática de Ishta Yoga. Esse estilo combina diferentes ensinamentos, antigos e contemporâneos, numa soma de Hatha, Tantra e Ayurveda. Acredito que alguns deles farão a minha mente se aquietar naquele dia, nem que seja um tiquinho.

Lá fora (da minha mente), os barulhos são poucos: dos passarinhos no jardim, da janela se movimentando com o vento, do mantra entoado pela caixinha de som. Já do lado de dentro, pelo contrário, quanto barulho! Inúmeros, um atropelando o outro. Ainda na posição de lótus, do nada, a voz do meu consultor de investimento faz coro a essa confusão silenciosa.

Em reunião, no dia anterior, ele havia dito e repetido, no início e ao final da videochamada corrida que tivemos no meio da agenda de trabalho: "Respira, espera, confia, lá na frente vai dar certo". Meus investimentos, com os quais eu conto para me aposentar um dia sem passar sufoco, renderam zero qualquer coisa no mês anterior. A fantasia de não ter a necessidade de trabalhar até os meus últimos dias de vida parece, naquele momento, ser uma ingênua esperança de dias melhores.

Me esforço para concentrar. Enquanto alongar é um descanso para a maioria, para mim é um sacrifício. Chego a suar mais com yoga do que com musculação, que há pouco resolvi retomar. É que uma dengue forte, que me jogou na cama por uns dias, diluiu os meus músculos. Como disse um amigo, sem receio de me traumatizar, "minha perna virou um carpaccio". Me visualizei fugindo de um mosh no show do Megadeth, que abriu o show do Black Sabbath, no Mineirão, em 2013.

Sigo na árdua tarefa de me concentrar durante a *adho mukha svanasana*. Não foi erro de ortografia, esse é o nome da "posição do cachorro", que alonga as pernas e alivia a dor das costas (para o bem da minha lombar!). Dele, passo para a *bhujangasana*, ou seja, a "pose da cobra". Faço tudo isso de olhos fechados. Resolvo abri-los rapidinho e fixo o olhar na minha vizinha de tapete. Uma bela mulher



MEUS INVESTIMENTOS, COM OS QUAIS EU CONTO PARA ME APOSENTAR UM DIA SEM PASSAR SUFOCO, RENDERAM ZERO QUALQUER COISA NO MÊS PASSADO. ENTÃO MEU CONSULTOR ME LEMBRA: 'RESPIRA, ESPERA, CONFIA'

60+ segura uma *caturangadandásana*, ou melhor, se firma em quatro apoios, mãos e pés, para uma prancha que passa de minutos. Eu caio e levanto algumas vezes enquanto ela segue firme. Uma exímia iogue.

Silêncio! Uma pergunta em placa neon ofusca todo o resto, desta vez não sei quem disse, mas imagino que tenha sido a minha própria voz, que chegou chegando, distribuindo purpurinas ao léu: o que adianta dinheiro no futuro se eu não tiver mente quieta e corpo são? A palavra "espera" nunca fez tanto sentido para mim.

Agora, a minha parte preferida do yoga, até então: *shavasana*, a "postura do cádaver", assim chamada porque, quando praticada, busca-se um relaxamento total do corpo e da mente. O filme em preto e branco *A Estação* (de Cristina Maure, com Jimena Castiglioni, Rodolfo Vaz e Eid Ribeiro), que assisti há quase dois meses na tela do cinema, vem para reforçar.

A provocativa película conta a história de Sofia, uma mulher reservada que caminha até a isolada Estação Vila Clemência com a intenção de pegar um trem para encontrar o marido, que a abandonou para ficar com outra. Mas esse trem não vem. Longe de tudo e de todos, ela é obrigada a se hospedar na pensão oferecida aos passageiros da Companhia Ferroviária Nacional. Eles chegam, não mais saem, todos à espera de um trem que não tem data para passar. Com planos longos e fixos, o tempo incomoda. A arte não dá respostas, ela joga luz sobre algum ponto que mexe com você. No meu caso, a espera. Faça atividades físicas, junte algum dinheiro, espere. Namastê. ◻



Paola Carvalho
@paolajardimcarvalho
é jornalista especializada em economia e finanças pessoais

Ilustração Getty Images **Ilustração Paola** Cássia Roriz

INÊS 249





TUDO JUNTO E MISTURADO

Em uma sociedade cada vez mais diversa, abrir espaço para novas configurações familiares é urgente – e isso vale para as nossas mentes e para a lei

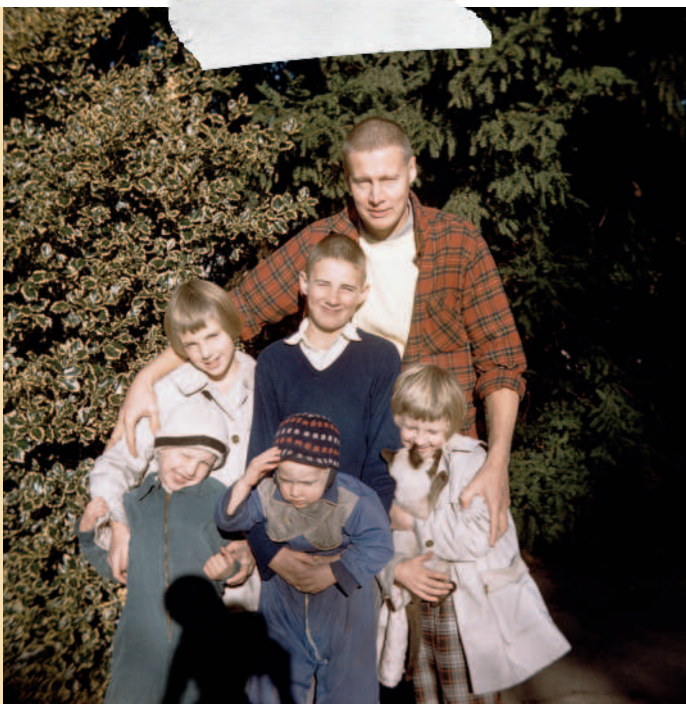
TEXTO LORENA TABOSA

"É preciso uma aldeia inteira para educar uma criança" — eis aquele tradicional provérbio africano que todos conhecem. A ideia de compartilhar as responsabilidades familiares e de viver em comunidade, portanto, é centenária. Apesar disso, diversas configurações de família ainda sofrem estigmatização e dificuldades legais para existirem no Brasil.

Uma delas é a família-mosaico, também conhecida como pluriparental ou tentacular. É composta por múltiplos vínculos afetivos, que podem incluir madrastas, padrastos, meio-irmãos e filhos dos novos cônjuges dos pais, por exemplo. A configuração pode variar.

No Censo do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) de 2010, essas famílias foram classificadas como "reconstituídas" e representavam 16% das 57 milhões de unidades domésticas avaliadas. Mais de uma década depois e com crescimento na quantidade de divórcios, é possível que esse número já seja bem maior.





Fotos Getty Images

A chef Mari Sciotti, 38 anos, foi mãe pela primeira vez aos 20. Nas últimas duas décadas, ela passou pela experiência de construir uma família em que todos convivessem em harmonia. "Eu e o pai do Theo ficamos juntos até ele ter 3 anos. Hoje, ele não é mais vivo, mas sempre foi um pai extremamente amoroso e eu pude contar muito com toda a estrutura familiar dele", diz. Quando Mari conheceu o atual marido, o empresário Alexandre Diniz, o filho ainda não tinha completado 4 anos. Em pouco tempo, já moravam juntos e cada pessoa da família tinha seu lugar. Hoje, os laços se expandiram ainda mais com os filhos Serena, Celeste e Santiago (que deve nascer em breve). "O Theo sempre soube que ele tinha um outro pai, ainda que meu marido seja uma figura paterna muito forte. Os lugares foram respeitados e acabou que funcionou muito bem, com uma cooperação entre todas as partes", pontua.

A comunicadora Maiara Melo, 31, viveu situações opostas. Na juventude, conviveu com pai e mãe separados. Hoje, constrói sua própria família-mosaico, de uma forma diferente daquela que viveu. "Cresci entre duas casas. Meus pais iniciaram novos relacionamentos. O da minha mãe já acabou e meu pai está com a mesma pessoa até hoje, cerca de 25 anos depois. Mas meus pais não se davam bem e o relacionamento da minha mãe com meu ex-padrasto era péssimo", lembra.

O ANTES E O AGORA

Relatos menos positivos sobre famílias-mosaico de algumas décadas atrás, como o de Maiara, são comuns. O estigma de "família destruída" acompanhou separações e divórcios de toda uma geração de casais. As mulheres, além disso, também lidavam com casos de abandono de

INÊS 249



companheiros. "O que acontecia até décadas atrás era uma naturalização do modelo hetero-cisnormativo. Então, tudo o que fugisse desse padrão era tido como desestruturação e não como outras formas de estruturação", afirma Ana Lucia Gondim, psicanalista e doutora em psicologia da aprendizagem e do desenvolvimento humano pela USP.

A construção da família patriarcal e heteronormativa remonta à Antiguidade. Na Grécia e na Roma antigas, houve a migração de uma constituição matriarcal de família — o laço consaguíneo com as mães é o único que pode ser sempre comprovado, afinal — para a figura do homem como centro do núcleo familiar e detentor de direitos sobre todos os integrantes. E uma vez casados, apenas a morte poderia separar o casal.

Em seu consultório, Ana Lucia já atendeu famílias tentaculares, classificadas com essa denominação no início dos anos 2000, pela também psicanalista Maria Rita Kehl. Os tentáculos remetem ao polvo, demonstrando que somos capazes de abraçar diversas pessoas e acolhê-las na família. Segundo Maria Rita, essa é a estrutura da família contemporânea, em oposição ao núcleo composto por um pai, uma mãe e os filhos.

Ao se ver construindo sua própria família tentacular, ao lado do marido, Pedro, e do filho Bento, 3, fruto de outra relação, Maiara enfrentou os traumas da sua família de origem. Ela entendeu, contudo, que era possível criar laços afetivos entre todos. "O fato de Pedro ter crescido e vivido em uma família-mosaico saudável ajudou. Ele teve uma referência de família plena, acolhedora. Isso contribuiu para que eu me sentisse segura em colocá-lo na vida de Bento, em decidir ter a nossa família e essa nova configuração, com a nossa filha (Pilar, ainda na barriga) e Bento totalmente integrados", conta. "Tudo isso foi possível diante de muita conversa, baseado nas experiências dele, mas nas minhas também, porque eu sabia o que eu não queria."





A partir da nova família em construção, os pais de Maiara voltaram a conviver, os de Pedro se tornaram referências de avós para Bento e a família paterna é presente. No meio de tanta gente, o diálogo é a base de relações sadias e o caminho defendido por psicólogos e advogados na solução de possíveis conflitos. Especialmente quando alguns dos tentáculos da família são crianças. "Quanto mais a gente desnaturaliza um único modelo de família, tirando a exclusividade do que é o papel da mãe ou do pai, e mais arejadas forem essas configurações, menos embates vão acontecer de forma violenta", explica Ana Lucia.

E AS QUESTÕES LEGAIS?

Ainda hoje, em relacionamentos heterossexuais, a maior parte da responsabilidade pelo cuidado das crianças, após a separação do casal, fica com as mães. Uma pesquisa do Datafolha mostrou que, em 2023, metade das mães no Brasil eram solo. E há casos em que o casamento termina de forma conflituosa e vai parar na Justiça. Nos tribunais, no entanto, existe um vácuo para as famílias-mosaico. A legislação não acompanhou as mudanças na configuração das famílias, o que dificulta a manutenção de direitos e deveres de cada um.

"O reconhecimento formal da socioafetividade e seus efeitos com relação a pensão, guarda, convivência e herança é, sem dúvidas, a principal lacuna. As famílias-mosaico devem assumir o protagonismo do cenário jurídico por representarem a esmagadora realidade brasileira, merecendo tutela, interesse e decisões singulares e flexíveis, adequando-se ao caso concreto", avalia a advogada Maria Fernanda Vaiano, especialista em Direito da Família.

Segundo ela, o Código Civil, de 2002, carrega evidências do atraso legislativo. Ainda não é comum, por exemplo, que juízes aceitem a guarda compartilhada. Em casos de divórcio com filhos, na maior parte dos casos a guarda principal fica com a mulher, uma opção que nem sempre é do interesse do casal e das crianças — e ainda tem a tendência de sobrecarregar as mulheres com os trabalhos de cuidado. "As leis sobre Direito de Família já nascem defasadas. A constante mutação da sociedade não é acompanhada pelos tribunais. Ou seja, a solução nem sempre estará na lei. No caso do Direito de Família, quase nunca está."

É nesse ponto que entra a jurisprudência, um conjunto de decisões dos Tribunais de Justiça e das Cortes Superiores, que pode servir de exemplo para casos futuros. Se uma decisão judicial já abriu um precedente sobre determinado tema, novas ações podem se beneficiar disso e chegar a resultados semelhantes.

A situação, contudo, tende a ganhar mais uma camada de complicações se a família é homoafetiva. A brasiliense Mariana Fonseca, 35, hair stylist e criadora de um perfil sobre dupla maternidade, diz que quase teve os combinados familiares desfeitos por lacunas e atrasos na legislação no que diz respeito a famílias diversas. Ela e a ex-mulher são mães dos gêmeos Noah e Louise, 5, e estabeleceram uma dinâmica própria para a família. "Eu e a Érika temos uma comunicação muito aberta. Decidimos que íamos morar muito perto e nos adequar às demandas de trabalho uma da outra", conta.

A Justiça concedeu a guarda compartilhada às duas. As crianças ficam metade do mês com uma mãe e o restante com a outra, com a possibilidade de os dias serem distribuídos. Esse arranjo não é comum e foi conquistado na sorte: o caso foi parar nas mãos de uma juíza que decidiu acatar aquilo que as mães já tinham combinado. Magistrados mais conservadores poderiam ter deixado uma delas apenas com visitas em fins de semana alternados, por exemplo.

À base de amizade, diálogo, respeito e companheirismo, a família de Mariana, Érika, Noah e Louise ramificou-se para incluir novos integrantes. Chegaram Lavínia, noiva de Mariana, Amanda, namorada de Érika, e os filhos delas. Um organismo fluido, uma verdadeira aldeia, com todos envolvidos na construção de sua própria família-mosaico. ◻

INÊS 249

INÊS 249

CLAUDIA lifestyle



Do mar ao bar

EIS O LEMA DO NOTORIOUS FISH, QUE TRAZ CRIAÇÕES DESCONTRAÍDAS COM INGREDIENTES MARÍTIMOS. TUDO ACESSÍVEL – PARA O PALADAR E PARA O BOLSO

Foto Bruno Geraldi

AMADORA E APAIXONADA

A professora Shana Schröder comprou, renovou e decorou sozinha seu apartamento em Florianópolis – um refúgio para si e sua filha

O CÉU É O LIMITE

Conversamos com a exploradora Tamara Klink sobre sua experiência sozinha no Ártico e as preciosas lições que aprendeu



DO FUNDO DO MAR

Na cozinha que vai "do mar ao bar", com destaque para os crudos, brilham ainda os sanduíches, como a fotogênica versão de camarão

Foi no delivery que o ***Notorious Fish*** *ganhou o coração dos paulistanos com hits como o Choripolvo e o Shrimp Roll. Hoje, com uma casa própria em Pinheiros, o restaurante é a prova de que sempre há espaço para inovar*

TEXTO MARINA MARQUES **FOTOS** BRUNO GERALDI
EDIÇÃO DE ARTE CATARINA MOURA

Minha primeira visita ao Notorious Fish foi marcada por um sentimento de inquietude. Precisava descobrir quem era a mente criativa por trás daquilo tudo. Desde o salão de cores vibrantes ao cardápio irreverente, todos os elementos geram curiosidade. Ao conhecer Alan Finguerman, chef responsável pelo menu do restaurante, as coisas fizeram sentido. Com apenas 27 anos, o empresário já está há quatro à frente da marca, que toca junto aos sócios Rodrigo Sanovicz e Pedro Barreto. De personalidade intensa, é possível enxergar que é na gastronomia que Alan canaliza seu excesso de energia.

Em 2020, o cozinheiro se uniu aos amigos para criar a empresa, nomeada a partir de um trocadilho que faz homenagem ao lendário rapper The Notorious B.I.G. Alan, que é muito fã do músico norte-americano, juntou o útil ao agradável, já que sua vontade sempre foi criar a partir dos peixes, crustáceos e moluscos. "Nunca me interessei muito por carne, frango e legumes na gastronomia. O mar tem uma coisa que me pega muito, que é o fato de o ser humano não conhecer 100% do oceano. É muita opção, e era isso que eu queria, trabalhar com vertentes que não fossem todas da mesma proteína."

Antes, o jovem já empreendia por meio da culinária, mas em banquetes para eventos e vendendo pratos por encomenda focados em churrasco de frutos do mar. Em 2020, durante a pandemia, veio a necessidade de se adaptar ao isolamento, e foi assim que a empresa se tornou um fenômeno de popularidade no delivery — chegou a bater a marca dos 100 mil pedidos entregues em São Paulo. "Não estava a fim de buscar outro trampo, não queria voltar para a cozinha", conta o chef, que tem no currículo estágios pela França, incluindo no premiado Mirazur. "Não tínhamos muita grana, então começamos no meu apartamento. Fritava na minha panela, embrulhava as coisas no papel de lanche e ligava pros amigos e falava:

INÊS 249

'*Bro*, você já almoçou? Tô passando aí pra deixar um lanche'", relata sobre o início da empreitada. "Um amigo aqui, outro ali, o negócio foi acontecendo. Assim, alugamos uma cozinha pra poder sair da minha casa e crescer."

Foi nesse momento que a primeira criação do chef virou hit: o Choripolvo. Se você se deparou com o *boom* dos sanduíches de frutos do mar nas redes sociais, muito provavelmente um deles foi o do Notorious, um dos responsáveis pela popularização dos lanches recheados com tentáculos. "Queria uma criação bombástica, mas que o polvo não se perdesse, já que é muito delicado. A ideia partiu então do choripán, que é um lanche simples, e o polvo grelhado ganha esse sabor de brasa", conta sobre a criação da receita, que faz jus ao nome ao ser temperada com muito chimichurri, uma delícia.

"Começamos a ver outras casas fazendo o lanche num formato parecido. Como chef, foi um grande prazer ser usado como referência. A maior gratificação é você conseguir fazer algo relevante e que outra pessoa ache legal. Não é só esse tipo de reconhecimento que busco na minha profissão, mas acho que esse é um dos que consegui."

Em fevereiro deste ano, o Notorious abriu as portas de seu primeiro endereço físico, em Pinheiros, São Paulo. Definido como uma casa que vai "do mar ao bar", o espaço tem clima descontraído, drinques autorais e uma gastronomia descomplicada, mas também levada muito a sério.

UMA COZINHA ACESSÍVEL

A equipe da cozinha e do salão é formada por talentos muito jovens, e é do balcão que saem receitas pensadas por Alan e executadas no dia a dia pelo sub-chef João Paulo Doria e pelo bartender Lucas Osiel.

Uma das motivações do proprietário para se especializar nos mariscos foi a intenção de transformar esses ingredientes em pratos mais acessíveis — tanto para o paladar como para o bolso. No cardápio, as opções são divididas entre sanduíches para comer com as mãos e beliscos para compartilhar, refletindo essa vontade de descomplicar as coisas.

"Sentia que existia um buraco no mercado em São Paulo. As opções eram sempre aquele mexilhão de um restaurante de 40 anos, muito clássico, ou uma porção de lula custando 130 reais. Não existia algo um pouco mais alternativo, pensado para a galera. Vi que tinha um espaço ali pra gente vender um shrimp roll, um peixinho frito, coisas que a molecada não está muito acostumada porque só tem em lugares tradicionais a preços muito caros", e foi assim que nasceu seu primeiro menu.

Um dos segredos do sucesso do Notorious está na escolha das matérias-primas. Os pratos são elaborados a partir do insumo de produtores escolhidos a dedo, que fornecem camarões, lagosta, polvo, lula, atum, salmão e ostras frescas. "É um processo complexo e desafiador, porque tem sempre essa busca pelo melhor produto. Mas existem milhões de maneiras de você preservar

COQUETEL DE CAMARÃO

INGREDIENTES

12 unidades de camarões-rosa limpos, sem casca e sem cabeça
1 cebola picada
1 cenoura picada
1 talo de alho-poró com folhas picado
200 gramas de sal

Para o molho

60 gramas de maionese
10 gramas de ketchup
20 gramas de mostarda
20 gramas de molho barbecue
10 ml da água da conserva de picles

MODO DE PREPARO

Com o auxílio de um palito de churrasco, limpe os camarões retirando a tripa pela última falange, perto do rabo, e reserve. Em uma panela, adicione 2 litros de água juntamente com a cebola, a cenoura e o alho-poró. Adicione o sal e, após o caldo ferver, acrescente os camarões. Cozinhe por aproximadamente 1 minuto e 40 segundos ou até que os camarões estejam cozidos. Retire os camarões e transfira-os para uma tigela com água e gelo para interromper o cozimento. Reserve. Prepare o molho: Em uma travessa, misture a maionese com o ketchup, a mostarda e o barbecue junto com a água do picles. Ajuste o sabor conforme sua preferência. Reserve. Montagem: Rale ou triture gelo para montar uma raspadinha dentro de duas taças para Margarita. Disponha seis camarões sobre o gelo com o rabo para fora em cada taça. Adicione o molho em uma molheira e sirva com uma rodela de limão.

INÊS 249

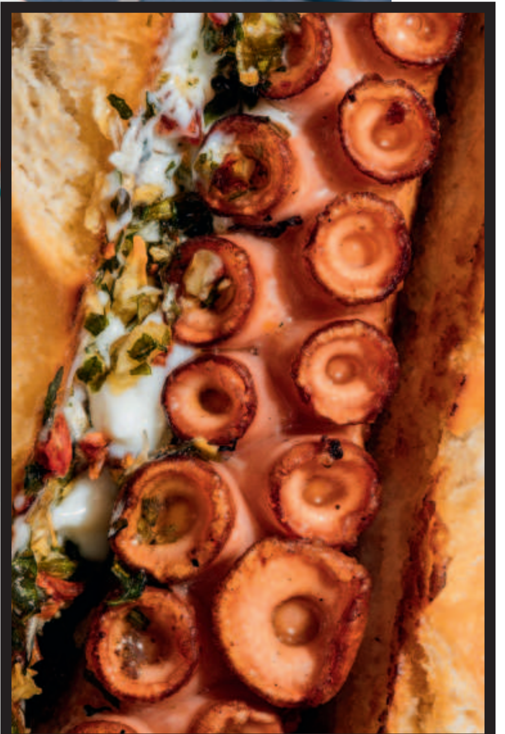




A simplicidade do Tuna Melt o transformou num sanduíche clássico em diversas culturas. Aqui, é feito com patê de atum, maionese, cebola roxa, picles e raspas de limão-siciliano. Tudo fica ainda melhor com queijo cheddar e prato derretidos



O Choripolvo faz referência ao clássico lanche criado no Uruguai e Argentina, temperado com chimichurri. O sanduíche é recheado com tentáculo de polvo na chapa, aioli e servido na baguete







As criações da cozinha são obras do chef Alan Finguerman (*foto*), que trabalha ao lado dos sócios Rodrigo Sanovicz e Pedro Barreto

*

Começamos a ver outras casas fazendo o lanche num formato parecido. Como chef, foi um grande prazer ser usado como referência

Alan Finguerman

a proteína e todas as suas qualidades na textura, no sabor e nutricionalmente", explica o chef sobre os ingredientes do mar, a exemplo do polvo, que vem de Santa Catarina. Já a polaca selvagem do Alasca é estrela de pratos como o Fish'N'Chips — cuja versão vegetariana é feita com folhas de peixinho da horta empanadas em ovo e panko.

Apesar de flertar com a inovação, é a partir de um olhar para o passado que o chef gosta de criar — basta observar o clima vintage do restaurante, proporcionado pelos ladrilhos coloridos e uma trilha sonora regada a James Brown e Diana Ross. Um exemplo disso é o coquetel de camarão: presença certa nas festas mais sofisticadas entre as décadas de 1960 e 1980, a entradinha saiu de cena e ganhou até status de "cafona". A receita da casa é feita com camarão-rosa cozido e acompanha o molho mil ilhas — também conhecido como Thousand Island — feito à base de maionese e comumente usado em saladas. "Essa receita é uma realização. Me traz uma memória do meu pai, que gostava muito desse prato com molho rosé. Ele ia ao Ceagesp só para comprar camarão e fazer esse coquetel. É um prato que eu sempre tive na manga, e estava esperando a hora dele", revela.

Apesar de ter os pés no chão e entender os "ups and downs", como ele mesmo diz sobre as variações do dia a dia no negócio, Alan avalia que não poderia estar em outro lugar. "Meu sonho sempre foi ter um restaurante. Depois que entrei nesse ramo, fui jantar na casa do meu avô e contei para uma moça que trabalha com ele há muitos anos, que me viu crescer, e ela me falou: 'Desde criança você vinha aqui na cozinha me atazanar, você pegava as panelas e colocava na cabeça'. Eu achei isso tão bacana, porque eu fui uma criança que nunca conseguiu prestar atenção na escola, não era o melhor aluno. Acho que era o pior, talvez... Aprender não era muito a minha pegada. Mas eu era gentil, cavalheiro, gostava das manualidades. Sempre cozinhei muito em casa com amigos, fazia churrasco e gostava de ter gente ao redor do alimento..." Realmente, agora tudo faz sentido. □

INÊS 249



Para se sentir à beira do bar, ou melhor, mar, peça o Peixinho da Horta'N'Chips, que acompanha fritas crocantes e molho tártaro. Ao lado, o drinque Mai Tai Notorious leva cachaça envelhecida e pitanga

INÊS 249



Mãe e filha curtem os álbuns de fotos de viagens revestidos em cores personalizadas para elas pela A Lembradoria

INÊS 249



COTSWOLDS À BEIRA-MAR

O lar da professora Shana Schroder, à frente do @acasaverde, e sua filha é repleto de inspirações inglesas — a 5 minutos da praia em Florianópolis

TEXTO PÂMELA CARBONARI **FOTOS** OOLHAR.CO

Mais de 10 mil quilômetros separam as idílicas colinas inglesas de Cotswolds, famosas pelos chalés em pedra calcária cor de mel, e o lar da professora de inglês Shana Schroder, de 38 anos, e sua filha Clara, de 11 anos. O apartamento de pouco mais de 60 metros quadrados está a 5 minutos da pacata praia da Barra da Lagoa, no leste de Florianópolis. Ainda assim, é um retrato da fusão do aconchego britânico e a tranquilidade manezinha.

As cores suaves e formas orgânicas das cestas repletas de limonium, das cadeiras de palha, dos vasos com hastes de eucalipto, das luminárias de linho, das persianas de madeira e dos painéis até a metade das paredes contrastam harmoniosamente com a cozinha laqueada em verde petróleo. Ao entrar, temos a impressão de que tudo ali foi disposto para acolher.

Apesar de sempre ter se interessado por decoração, Shana foi conquistada pelo estilo dos lares ingleses em sua primeira visita ao país. “Comecei a reparar onde me hospedava, o que é que me causava aquela sensação de bem-estar, de casa que abraça. Foi ali que percebi o poder da decoração, que muito desse impacto vinha da combinação de cores e texturas, das capas dos sofás e cobertas, da iluminação quente e indireta, e me apaixonei por aquilo.”

Desde que comprou o imóvel há três anos, Shana vem moldando o apartamento para ser um local de segurança e conforto. Mas o desejo de ter um lar para onde ela e a filha possam voltar é um sonho antigo que há muito começou a ser sonhado. “Quinze dias antes da Clara nascer, meus irmãos *[com quem morava na época]* e eu levamos um golpe no aluguel e ficamos sem casa, a pessoa até já foi presa porque era uma golpista famosa na cidade. Fui para a maternidade sem saber para onde voltar. Entrei no hospital dia 29 de fevereiro e, ainda bem que foi uma cesárea e a Clara nasceu só no dia 1 de março, porque nesse tempo minha irmã conseguiu fechar o contrato de outro lugar”, conta.

A “Casa Verde” que dá nome ao Instagram onde a professora compartilha o dia a dia, re-





Antes de Clara nascer, Shana levou um golpe no aluguel: "Fui para a maternidade sem saber para onde voltar", lembra. Hoje, desfrutam da cumplicidade na "Casa Verde", toda decorada por elas, sem ajuda de arquitetos

INÊS 249



“Era uma vez uma menininha chamada Lora e ela amava uma pequena raposa.” Shana planeja emoldurar o restante da história escrita por Clara



formas, reflexões sobre maternidade e autocuidado, e viagens dela e da filha foi alugada seis anos depois. “Mãe, mãe, conta da casa azul!”, grita Clara do corredor e as duas riem lembrando. “A Barra tem muitos imóveis detonados. Quando a Clara tinha uns 5 anos, nós visitamos uma casa para alugar que estava caindo aos pedaços. Ela se impressionou, acho que vai lembrar pra sempre.”

BELEZA EM TODOS OS CANTOS

O apartamento atual foi encontrado por uma junção de acasos, segundo Shana. Na volta de um passeio no parque, escolheu o caminho mais longo, por ser o mais bonito. Viu um anúncio de vende-se, tirou uma foto e esqueceu daquilo. Comprar um imóvel não estava em seu horizonte. À tarde, sem motivo aparente, a luz acabou e,





*

"Tenho muito orgulho do que consegui fazer, mas não recomendo! Não dá pra romantizar, foi pesado. Se eu soubesse, não teria feito e estaria ainda pagando aluguel



O papel de parede com a ilustração "Ladrão de morango" do designer William Morris é uma parceria de Shana com a marca brasileira Sticker Decor. O espelho é da Ondo

sem poder dar aula online, começou a limpar as imagens do celular. Viu a foto e ligou para a imobiliária, marcando a visita.

"Comprei naquele mesmo sábado. Era um apartamento alugado para veraneio, não tinha a manutenção necessária. Quando entrei, já sabia que mudanças queria fazer. Eu achava que com R$ 10 mil conseguiria reformar. Era o dinheiro que tinha. 10 mil e um sonho, né?", conta às gargalhadas.

Shana tocou toda a reforma sozinha, projetou os móveis e decorou por conta própria, sem ajuda de arquitetos. "Tenho muito orgulho do que consegui fazer, mas não recomendo! Não dá pra romantizar, foi pesado. Sabe aquela história de que a ignorância é uma bênção? Se eu soubesse, não teria feito e estaria ainda pagando aluguel. Às vezes, a gente não precisa saber de tudo, a gente só tem que fazer."

Apesar de já ter ajudado amigos a decorarem suas casas e muitos seguidores pedirem um toque "casa verde" em seus lares, Shana garante que por enquanto só quer arrumar a própria casa. "Sou professora de inglês, é isso o que eu amo fazer. Depois de 16 anos dando aula em escolas, criei o meu próprio negócio e tenho mais de 230 alunos particulares. É nisso que me considero expert", diz, mostrando os bilhetes em inglês escritos pela filha na porta da geladeira.

"VOCÊ SABE O QUE É PERRENGUE?"

Recentemente, em uma viagem pela França, mãe e filha contavam com a cafeteria do trem para fazer um lanche durante a viagem, mas o vagão estava fechado e ficaram sem comer durante o trajeto. "Compartilhei isso rindo da situação e as pessoas reagiram como se fosse o maior problema do mundo. A viagem foi ótima, nós nos divertimos, rimos um monte, chegamos na estação e comemos. Mas recebi mensagens como 'que horror', 'que perrengue', 'que tipo de mãe sai sem uma comida na bolsa pra dar pro filho?', fiquei pensando no tanto de coisas que a Clara já não teve. Sou de família pobre, nunca passei fome. Meu pai é mecânico e minha mãe, professora de escola pública. Mas ter condições de viajar, de realizar os nossos sonhos, é algo recente. Então ela sabe o que é perrengue."

Natural de uma cidade de 4 mil habitantes no interior do Rio Grande do Sul, Shana mudou-se para Florianópolis logo após terminar a faculdade, e pouco tempo depois engravidou do então namorado inglês. Ele foi embora do Brasil e o pai de Shana, ao saber da gravidez, só voltou a falar com a filha depois que a neta nasceu. Ela descreve como um período de "total abandono emocional e afetivo".

PORTO SEGURO PARA DUAS

Hoje, o quarto de Shana é o lugar favorito de Clara, e o de Clara, o favorito de Shana. "Não é o cômodo mais bonito, nem o mais bem de-









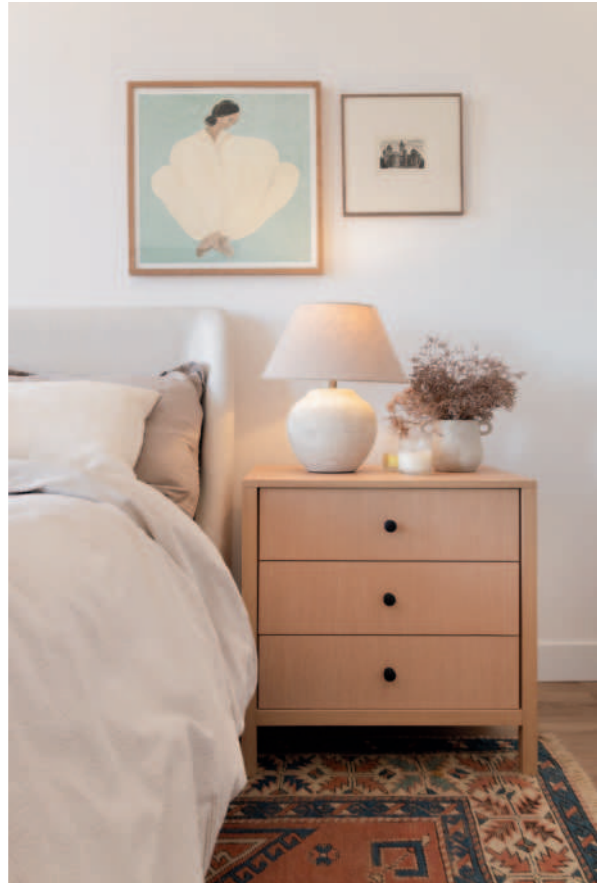
corado. Ainda quero fazer alguns ajustes. Mas é o mais emocionante. Quando a vejo receber as amigas, guardar as coisinhas dela, saber que tem um lugar pra ela depois de anos dormindo comigo, eu me emociono", diz Shana. "Cada vez que a gente começava a se sentir em casa nos outros locais em que moramos, pediam o imóvel e tínhamos que recomeçar do zero. Tudo o que eu queria era segurança. Na verdade, era o que a gente precisava para prosperar."

"Gostaria que as pessoas soubessem o quanto eu sou otimista e sonhadora, e como sou feliz com o que venho conquistando. É como uma viagem. Se você só compra a passagem e vai sem planejar, parte da viagem é perdida."

Ao lado da porta principal do apartamento, latas de tinta que trouxeram de sua última estada na Inglaterra e um bastidor bordado com um chalé inspirado nos de Cotswolds chamam a atenção. "Sonhos para uma futura casa, quem sabe", brinca Shana. Mãe e filha podem estar com as malas prontas para conhecer o mundo, mas construíram um lindo porto seguro para onde voltar. Juntas. □







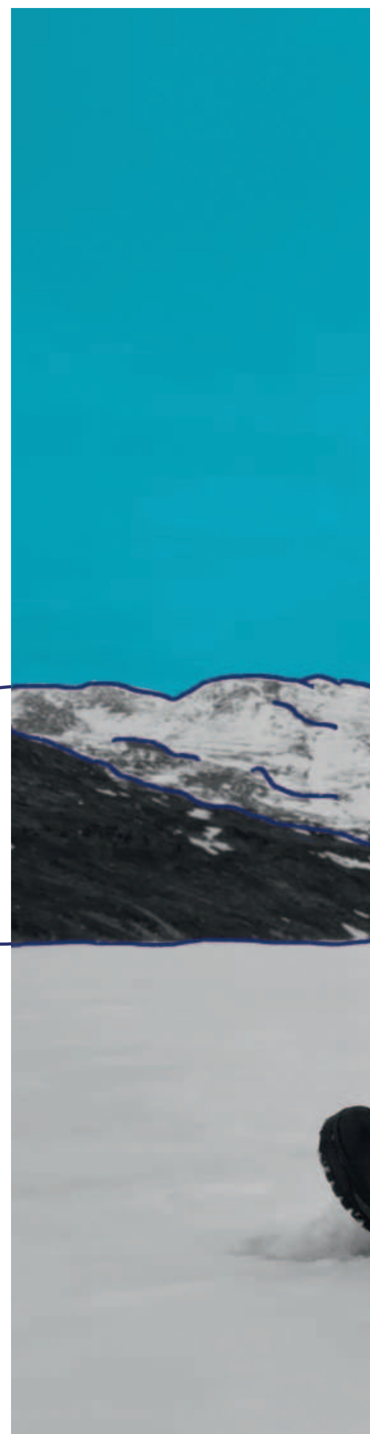
Apesar de não terem animais de estimação em casa, Clara é apaixonada por felinos. Shana deixou a parede do corredor registrar o crescimento da menina e para a filha desenhar. "É uma leoa, ela não tem listras", conta. No seu quarto, o tapete iraniano de mais de 40 anos é uma das peças de decoração preferidas de Shana

INÊS 249

O HORIZONTE INFINITO *de Tamara*

*A velejadora **Tamara Klink** passou sozinha um inverno no Ártico. Uma experiência transformadora e reveladora de tudo o que não costuma ser vivido por mulheres*

TEXTO BEATRIZ LOURENÇO



Após se tornar a brasileira (entre homens e mulheres) mais jovem a cruzar sozinha o Atlântico, Tamara Klink acaba de entrar para a história como a primeira mulher a invernar sozinha no Ártico. Em julho do ano passado, ela partiu da costa da França a bordo do Sardinha 2, um veleiro de dez metros de comprimento, rumo a um fiorde inabitado na Groenlândia. A ideia era ver de perto as transformações da natureza e descobrir quem era ao se desfazer de todas as amarras sociais. Durante oito meses, a navegadora resistiu ao frio extremo, viveu junto de animais silvestres e enfrentou seus medos mais profundos.

Aos 27 anos, ela sabe a importância dessas realizações para uma rede de mulheres que vieram antes e que ainda estão por vir. "Fomos excluídas de uma grande parte de acontecimentos históricos", afirma. "Nos impõem a crença de que precisamos ficar presas em gavetas e não arriscar. Que o único destino possível para uma mulher é aquele que a mantém protegida dos perigos." Durante nossa conversa, ela mencionou que se acostumou a ficar só — e até descobriu que isso pode ser divertido. Percebeu que consegue se sentir completa sozinha.

Mesmo que esteja ansiosa para rever os amigos e a família, Tamara não tem pressa para voltar e nem definiu os planos para o futuro. Seu projeto é passar pelas quatro estações na enorme ilha no Ártico antes de voltar ao Brasil e dividir com as pessoas o que aprendeu durante a jornada.

Foto Divulgação



Como surgiu a ideia de fazer essa viagem? O Ártico é uma das regiões com os sinais mais claros dos efeitos das mudanças climáticas. Além disso, senti que era importante mudar o imaginário que as pessoas têm do que uma mulher é capaz de fazer. Pessoalmente, também era a oportunidade de entender quem eu era sem amigos, crítica, elogio, profissão — sem nenhuma das coisas que costumamos usar pra nos definir.

Esse projeto foi como você imaginava? Não, foi muito diferente. A realização foi mais simples. A preparação, por outro lado, foi bem longa, desgastante e complexa. Tenho falado muito mais sobre a parte romântica, que é estar no mar e no meio selvagem. Mas, antes de vir para cá, passei por um período de incerteza — que é uma sensação mais próxima da vida de todo mundo. Isso significa pagar contas, assumir riscos, contratar pessoas, pedir empréstimo, conviver com atrasos e ficar noites e dias sem dormir. Levei muitos "nãos" e lidei com imprevistos.

INÊS 249



Foto Divulgação

Poderia dar detalhes do seu preparo? Durante um ano e meio, fiz vários tipos de esporte, como escalada, remo e musculação. Com a minha terapeuta, Nair Pontes, aprendi treinamentos de respiração, elaboração de projeções de futuro e interpretação de sonhos. Os sonhos, inclusive, foram muito úteis na hora de tomar decisões assertivas. Aqui, me expus a situações de exaustão, carência, solidão e a perigos diários — por isso, é fundamental saber resolver os problemas de forma rápida.

Foram oito meses na Groenlândia entre o gelo, os animais e o mar. Como descreveria esse lugar para quem não sabe nada sobre ele? O lugar onde estou tem transformações extremas de clima, paisagem e estado físico várias vezes por ano. Entre o inverno e o verão, o sol desaparece completamente ou se torna presente 24 horas por dia. As temperaturas mudam de menos 40 graus a 20 graus positivos. O mar vira terra, mas também congela e a gente pode andar sobre ele. Além disso, 90% dos animais vão embora ou reaparecem. Estar na Groenlândia é se adaptar o tempo inteiro. A gente é lembrado, principalmente no inverno, que os humanos sem objetos não podem viver aqui. As ferramentas, roupas, facas, potes e o barco são essenciais. Existem pessoas que vivem aqui há mais de mil anos graças à transmissão desses saberes e aos objetos.



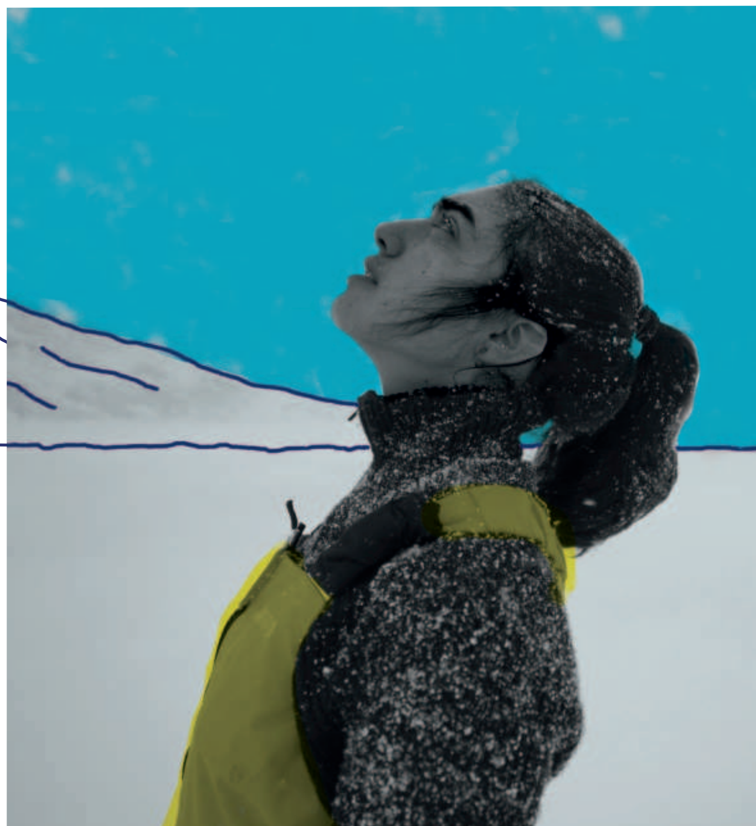
Gostaria que todas as mulheres tivessem a oportunidade de descobrir o que é viver se preocupando apenas com a própria sobrevivência e com o próprio prazer

Você fez história ao se tornar a primeira mulher a passar o inverno sozinha no Ártico. Qual é a sensação que isso traz? Que é uma pena que tenha levado tanto tempo para isso acontecer. As mulheres foram excluídas de uma grande parte dos acontecimentos históricos. Foram privadas da exposição ao risco durante muito tempo e isso não é positivo porque não somos frágeis. Se pude fazer essa viagem, é graças a muitas mulheres que abriram caminhos antes de mim e que, de certa forma, permitiram a mudança da mentalidade. Tenho certeza que ninguém acreditaria em mim, uma mulher jovem, se não fosse por elas. Cada novo feito de uma mulher hoje não é isolado, mas o resultado de uma possibilidade dada por muitas outras que vieram antes.

Como você usou a pintura, a literatura, a música ou a dança para se distrair durante esse tempo? Eu tinha que economizar a energia elétrica porque usava energia feita pelo vento. Então, inventava músicas e escrevia muito no meu diário. Ler personagens de livros era como encontrar pessoas muito próximas. Por isso, quando acabava uma obra era como se despedir de um amigo ou terminar uma relação. Por um bom tempo, a ficção me parecia mais real do que aquilo que eu estava vivendo, assim como os personagens eram mais reais do que a lembrança da minha família ou o encontro com as raposas. Me parecia mais verdadeiro do que abrir a janela para um dia completamente branco, onde não conseguia ver onde começava o céu e onde acabava o mar.

Você gravou algumas mensagens para sua avó e publicou durante a viagem. Qual é o papel da sua família na realização desse sonho? A minha avó não aprovou a viagem. Ela estava preocupada com a possibilidade de nós não nos revermos, o que é bem compreensível. Por isso fiz, antes de partir, vários vídeos para explicar para ela o que eu estava vivendo e que a minha partida não era um abandono. De certa maneira, por mais que estivesse ausente, minha avó recebia o recado através de pessoas que encontrava. Ela era lembrada pelos outros que eu não a tinha deixado. Recebia abraços de pessoas emocionadas. Isso foi importante porque ela é minha melhor amiga. É uma pessoa com quem eu gosto de estar e tenho muita afinidade. É para ela que conto meus pensamentos mais secretos.

INÊS 249



Quando a gente descobre quem a gente é quando está só, fica mais claro que não existe fraqueza sem comparação

✻

O que você aprendeu sobre si mesma e sobre a natureza? Que não há separação entre humano e natureza. Esse discurso que nos divide permite que a gente acredite que podemos salvar outras espécies, esquecendo que nossa própria está em risco. Isso autoriza a hierarquia das espécies e nos autoriza a acreditar que os recursos não têm fim.

Durante esse tempo, como encarou a solidão e o silêncio? Gosto de estar só e também gostei do silêncio. Acho muito libertador e muito feliz, especialmente para uma mulher, poder estar só e descobrir o que é ser só humana antes de ser mulher. Ser só gestos, carne e osso. Ser só aquilo que ela pode fazer sem ser constantemente comparada, medida, invalidada, desencorajada, sem ser considerada fraca ou incapaz. Quando a gente descobre quem a gente é quando está só, fica mais claro que não existe fraqueza sem comparação, que não somos incompletas e que a solidão não é um problema. Ela pode, inclusive, ser muito divertida.

O que é ser uma mulher livre? É uma mulher que tem coragem de desagradar.

Qual foi o momento mais difícil e o mais gratificante da viagem? O mais difícil foi a preparação. Também foi muito difícil lidar com o meu medo e os medos dos outros, que eram adicionados sempre. Acontece que eu conseguia conversar com os meus próprios medos — eles eram finitos, uma hora acabavam porque eu chegava no limite da imaginação. Mas os medos dos outros eram sem fim. Cada encontro com uma pessoa nova me trazia um medo que eu ainda não tinha. Então, vim para cá carregada de medos de muita gente.

A parte mais gratificante é poder conversar e contar tudo o que aconteceu. Enquanto eu vivia o inverno, tudo se tornou normal. As dificuldades, as restrições, as limitações e as possibilidades de viver em uma placa de gelo se tornaram cotidianas. E agora, conversando com outras pessoas, estou descobrindo o quanto era extraordinário o que eu vivi.

O que você leva dessa jornada que gostaria de transmitir a outras pessoas? Gostaria que outras pessoas, especialmente mulheres, tivessem a oportunidade de saber o que é ser humana antes de ser mulher. De saber como pode ser bom estar na companhia de si mesma e que pudessem descobrir quão longe elas podem ir usando apenas as próprias pernas. O que mais gostei de fazer aqui foram coisas que podemos fazer em qualquer lugar, como caminhar. Por mais que eu me sentisse em perigo por alguns momentos, pensava: "Nossa, hoje andei seis horas. Não sei se teria coragem de fazer isso em São Paulo". Mas, para terminar com algo positivo, também gostaria que todas as mulheres tivessem a oportunidade de, durante algum tempo, descobrir o que é viver se preocupando apenas com a própria sobrevivência e com o próprio prazer — se colocando em primeiro lugar. ◻

Foto Divulgação

INÊS 249

CLAUDIA
wellness



Receber apoio

COM O AUMENTO DOS CASOS DE DEMÊNCIA E SENILIDADE, CRESCE TAMBÉM O NÚMERO DE CUIDADORES. SÃO, PRINCIPALMENTE, MULHERES: É HORA DE OLHAR PARA ELAS

SEMPRE EM FRENTE
Ela atendia pacientes com câncer de mama – até receber o mesmo diagnóstico

ASTROLOGIA
Setembro será um mês para se aproximar dos seus sonhos. Aproveite!

TODO DELA
A fotógrafa Joojlia e seu olhar diferenciado para a moda das periferias

Ilustração Julia Jabur

EM BUSCA DE PROPÓSITO

Após dedicar a vida a pacientes com câncer de mama, Mariana Fernandes recebeu o mesmo diagnóstico. O que ela não esperava era encarar a jornada do tratamento não uma, mas duas vezes

TEXTO ADRIANA MARRUFFO **ILUSTRAÇÃO** JESSICA HRADEC

O câncer de mama sempre fez parte da rotina de Mariana Fernandes — mas não da maneira que você talvez imagina. Formada em fisioterapia, já na faculdade seu Trabalho de Conclusão de Curso havia sido dedicado à doença. Depois da graduação, ela se especializou em Saúde da Mulher e Câncer de Mama, e passou a trabalhar com pacientes diagnosticadas.

Em dezembro de 2019, aos 35 anos, porém, sua relação com a doença mudaria drasticamente: ela mesma recebeu o diagnóstico. "Uma semana antes de descobrir o meu nódulo, eu sentei na ponta da cama e falei para o meu marido: 'Se eu morresse hoje, eu morreria muito feliz, todos os meus desejos foram realizados'", conta. A vida, porém, tem seus caminhos tortos. Uma semana depois, ela botou a declaração para teste.

A santista estava de férias em um resort quando notou um nódulo na mama. "Eu sempre fiz o autoconhecimento das mamas — o chamado autoexame — e senti um nódulo bem próximo ao mamilo. Eu sabia exatamente que estava com câncer, esse era meu mundo." Após a viagem, Mariana realizou uma mamografia e uma ultrassonografia. Curiosa, a fisioterapeuta passou a sessão fazendo perguntas e, durante o segundo exame, o médico ficou em silêncio. "No momento em que eu precisava de um acolhimento, ele não falou nada. Isso me fez defender ainda mais o tratamento humanizado. Somos mais do que pacientes", diz.

Ao fim do exame, porém, ele revelou que teriam de realizar uma biópsia, uma vez que o laudo veio com um "BI-RADS 4" na tabela que classifica os tumores em cinco grupos de risco. "Era uma quinta-feira linda na cidade, mas eu senti naquele momento que a Mari morreu. Parei na praia e desabei, só conseguia pensar na minha família", relata a mãe de duas. Na mesma semana, correu para São Paulo a fim de realizar a biópsia, na qual confirmou o que já sabia: "Foi um trauma. O câncer não escolhe idade, raça ou classe social, mas eu era saudável. Não se encaixava. Foi a semana mais difícil da minha vida. Só sabia abraçar minha família". Em janeiro de 2020, realizou a mastectomia das duas mamas, seguida apenas da hormonioterapia, indicada para seu tumor encontrado em fases iniciais.



NO MOMENTO EM QUE EU PRECISAVA DE UM ACOLHIMENTO, O MÉDICO NÃO FALOU NADA. ISSO ME FEZ DEFENDER AINDA MAIS O TRATAMENTO HUMANIZADO

Em agosto de 2021, quando parecia que o câncer tinha ficado para trás, a fisioterapeuta encontrou um novo tumor: "Eu estava prestes a fazer a reconstrução do mamilo. Dias antes da cirurgia, fiz o autoconhecimento das mamas de novo e, mesmo com a prótese de silicone, achei um nódulo pequeno".

Mari não queria acreditar que um raio pudesse cair duas vezes no mesmo lugar. Quando foi fazer a ultrassonografia, tomou mais um susto, dos grandes. Foram encontrados seis nódulos de uma só vez nas mamas, sendo três deles invasivos.

Após o diagnóstico, a fisioterapeuta realizou uma segunda cirurgia, seguida de seis ciclos de quimioterapia a cada 21 dias, além de dezesseis sessões de radioterapia e uma segunda leva de hormonioterapia. "A quimioterapia foi quando eu mais senti medo, ela mudou tudo. Para mim, perder o cabelo não foi uma bobeira, não foi uma escolha, eu não queria passar por isso", relembra. Após 14 dias de tratamento, ela convidou as filhas, os pais e o marido para a ajudarem a raspar as madeixas longas e loiras: "Eu só lembro de cair na risada". Até hoje Mariana se autointitula 'carecona', cheia de bom humor.

"O segundo diagnóstico me fez acreditar que a finitude realmente estava próxima, e tive a certeza de que precisava dar um propósito para essa história", relembra, emocionada. Foi então que, em 2022, Mari abriu a comunidade 'Anjo Rosa', um fórum no qual pessoas com o diagnóstico e sua rede de apoio podem contar suas histórias e receber acolhimento mútuo. Até hoje destaca a importância de suas 'oncofriends' durante o tratamento . Ela também segue dando continuidade ao seu canal no Youtube, criado em 2019, no qual mostrou a jornada do segundo diagnóstico.

"Hoje, eu percebo que eu encontrei um propósito. Consigo perceber cada milagre da vida", aponta, realizada, aos 40 anos. De acordo com a ciência, ela está em processo de remissão. Espiritualmente, porém, ela se sente curada, vivendo intensamente: "Vou viver muito ainda, e vou inspirar muito". Já está, Mari. ◻



Pacientes invisíveis

Por trás de pessoas com demência, há seus cuidadores, que sofrem emocional, financeira e clinicamente com o diagnóstico. É hora de olhar para eles

TEXTO ADRIANA MARRUFFO **ILUSTRAÇÃO** JULIA JABUR

INÊS 249

1,7

MILHÃO DE PESSOAS COM 60 ANOS OU MAIS POSSUEM ALGUM TIPO DE DEMÊNCIA NO BRASIL

Num turbilhão de amor e tristeza, a filha organiza as caixas de remédios na bancada e pensa na programação do dia: 1. consulta com o geriatra, 2. fazer o almoço, 3. dar banho. Na sala de TV, a mãe olha para a filha. Apesar do sorriso gentil, não reconhece o parentesco. Segundo a Associação Brasileira de Alzheimer, essa é a realidade dos familiares de 1,7 milhão de pessoas com 60 anos ou mais que possuem algum tipo de demência no Brasil. Desses, a doença de Alzheimer corresponde a 55% dos casos.

Com o aumento do contingente de idosos no Brasil, o número de cuidadores de pessoas com senilidade tende a seguir a mesma curva. São rotinas extenuantes — tanto física quanto psicologicamente —, o que torna a discussão acerca de suas necessidades e dificuldades imprescindível. São os chamados "pacientes invisíveis": embora não recebam algum diagnóstico direto, essas pessoas sofrem impactos emocionais, financeiros e de saúde, ao mesmo tempo que lidam com o luto do diagnóstico do familiar querido.

"GRANDE PARTE ADQUIRE O CHAMADO 'ESTRESSE DO CUIDADOR', O QUE PODE LEVAR A ANSIEDADE, DEPRESSÃO E INSÔNIA. A PARTIR DO MOMENTO QUE HÁ O PACIENTE DEMENCIAL, SURGE TAMBÉM OUTRA PESSOA EM PROCESSO DE ADOECIMENTO"

Leandro Minozzo, geriatra especialista no cuidado integral de Alzheimer

VIDA DE CUIDADORA

A gerontóloga e influenciadora Claudia Alves Silva é uma das mulheres que teve sua vida virada de cabeça com o diagnóstico de Alzheimer de um parente próximo. Em 2010, a então corretora de imóveis percebeu que sua mãe, de 70 anos, apresentava sintomas de depressão, levando-a até o neurologista para que pudesse ter um aval clínico: "Eu não imaginava esse diagnóstico. Para mim, ela estava com depressão e um pouco desligada. Mas, assim que fez os testes neuropsicológicos, o médico matou a charada de que era Alzheimer". O choque foi imediato. A filha, na época, associava esse mal apenas ao esquecimento extremo, característica que a mãe não demonstrava.

"Apesar de ser filha única, foi uma escolha pessoal cuidar dela. Eu era autônoma e abandonei meu trabalho como corretora de imóveis para ajudá-la. Sou privilegiada porque tenho um marido que podia arcar com os custos, mas perdi completamente minha autonomia financeira", revela.

Claudia chegou a vender bolinhos fit no Facebook para gerar uma renda extra: "Saía fornada todos os dias, de vez em quando ainda vejo os anúncios". Para além de trabalhar, também sentia necessidade de estudar para entender melhor o quadro da mãe. "Eu tinha um plano B. Fiz pedagogia e me encantei por educação especial e gerontologia. Tudo que eu aprendi, eu apliquei com a minha mãe. Hoje ela tem o melhor cuidado possível." Apesar do cenário relativamente confortável, a gerontóloga não deixou de passar pelas dificuldades do diagnóstico. Acabou, por exemplo, sem tempo para si mesma. "Fiquei 10 anos sem fazer mamografia e 6 anos sem ir ao dentista. É uma demanda tão grande de trabalho e de cuidados que você mal tem tempo para você mesmo. Houve inúmeras vezes em que fui dormir sem tomar banho", revela. Catorze anos após o diagnóstico da mãe, a gerontóloga ainda trata os impactos que a doença teve no seu corpo, como a ansiedade, fibromialgia e insônia.

"Hoje eu tenho cuidadora. Mas, no começo, eu levava ela para qualquer lugar que eu fosse: shopping, consulta, cinema... Com o avanço da doença, ela foi ficando cada vez mais ner-



vosa, então tive que parar, e fiquei muitos anos sem sair de casa", conta Claudia. Em 2016, após anos de estudo, ela deu início ao seu perfil no Instagram, intitulado O Bom do Alzheimer (@obomdoalzheimer). Ali, compartilha a sua jornada de conscientização da doença e dicas para auxiliar no dia a dia de quem convive com alguém nessa situação. Ela criou até o seu próprio curso para cuidadores de pessoas com demência, o 'Método Love-Care'.

"Ela esquece que eu sou a Claudia, filha dela. Mas sente um amor muito grande por mim, e me trata com muito afeto, então, tentei não sofrer com ser esquecida. Eu sei quem ela é, e isso é suficiente", diz.

TRABALHO DE MULHER

A história de Claudia é semelhante a de muitos familiares — especialmente filhas — que, por escolha ou necessidade, acabam se tornando cuidadores em tempo integral. De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílio Contínua, cerca de 54 milhões de pessoas no Brasil com 14 anos de idade ou mais são responsáveis pelo cuidado de outras pessoas da casa ou parentes. Como tudo que envolve o trabalho de cuidado, as mulheres são as principais envolvidas nesse tipo de ocupação.

A tendência é que esse número, consolidado em 2019, não pare de crescer. Segundo estudo publicado no *The Lancet Public Health* que analisa 195 países, em 2050, mais de 153 milhões de pessoas poderão ter demência, o que corresponde a um aumento de 96 milhões em comparação ao ano de 2019. A pesquisa ainda aponta que, somente no Brasil, a previsão é que os números cheguem a 5,6 milhões, um crescimento de mais de 300% em relação à mesma data.

"Um dos principais fatores para o crescimento da incidência de casos de demência é o aumento da expectativa de vida — estamos com um número maior de pessoas envelhecendo. Quanto mais velhos ficamos, maior a chance de ter uma demência", explica Alessandra Ferrarese, geriatra titulada pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). No Brasil, pessoas de 65 anos ou mais já representam 10,9% do total de habitantes, segundo dados do Censo de 2022.

CUIDAR DE QUEM CUIDA

"Existe uma série de desafios que os cuidadores enfrentam. O primeiro deles é a aceitação, por ser uma doença complexa e que leva muitas perdas para quem está acometido e para a família. Muitos entram em negação", explica Leandro Minozzo, geriatra especialista no cuidado integral de Alzheimer e autor do *Como Cuidar de um Familiar com Alzheimer* e *Não Adoecer* (2022). Ademais, o médico ainda pontua que os cuidadores podem entrar no campo do luto antecipatório: "Grande parte adquire o chamado 'estresse do cuidador', o que pode levar a síndromes de ansiedade, depressão e insônia. A partir do momento que vejo o paciente demencial, surge também outra pessoa em processo de adoecimento".

62,2%

DOS CUIDADORES AFIRMAM SOFRER COM ALGUM TIPO DE TRANSTORNO MENTAL. DESSES, 66,7% SENTEM SOBRECARGA CONSTANTEMENTE

CERCA DE 54 MILHÕES DE PESSOAS NO BRASIL COM 14 ANOS DE IDADE OU MAIS SÃO RESPONSÁVEIS PELO CUIDADO DE OUTRAS PESSOAS DA CASA OU PARENTES. A MAIORIA DELAS É MULHER



Entre os maiores sintomas que acometem os cuidadores está a perda de si mesmo. "Ele apoia tanto o outro que passa a desenvolver um imenso desgaste psíquico, em que deixa de investir sua pulsão de vida em si mesmo, para doá-la ao outro. Com o tempo, isso gera adoecimento", analisa Raquel Baldo, psicanalista e psicóloga. Segundo o estudo *Brazilian Longitudinal Study of Aging*, 62,2% dos cuidadores afirmaram sofrer com algum tipo de transtorno mental. Desses, 66,7% citam sobrecarga em relação ao cuidado. Lidar com o inesperado e as alterações de um processo tão agressivo leva a um desgaste extremo.

Nesse quadro, o impacto se estende até a vida financeira. "Cuidar é caro. Os medicamentos são disponibilizados pelo SUS, mas ainda existe um trabalho multidisciplinar necessário, desde fisioterapia e fonoaudiologia até terapia ocupacional. Fora os itens extras, como fraldas, tudo demanda recursos", pontua Alessandra.

Prova de que as demandas financeiras dos cuidadores não são bem atendidas é o Relatório Nacional Sobre a Demência no Brasil, feito pelo Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo, que mostra que mais de 90% das necessidades de pacientes que usam o SUS não são atendidas, com lacunas no custeio de medicamentos, acesso a atendimentos e cuidados de saúde. Assim, a maior parte das despesas recai sobre a família. "No Brasil, ter um cuidador profissional é um luxo, pode custar até 15 mil reais por mês. Na prática, muitos familiares são obrigados a sair do trabalho para cuidar", aponta Minozzo.

Nem tudo são más notícias, no entanto. Em junho deste ano, foi sancionado o PL 4.364, que institui a Política Nacional de Cuidado Integral às Pessoas com Doença de Alzheimer e outras Demências. Ele prevê que o SUS forneça ajuda às famílias que estão cuidando de pacientes dentro de casa — o que inclui campanhas de orientação e a formação e a capacitação de profissionais especializados na área. De acordo com a Agência Senado, o objetivo é garantir conforto no ambiente familiar, o que costuma reduzir a necessidade de hospitalizações e internações prolongadas. "Temos uma crise social, muitos fingem que não veem. Essa lei é um compromisso de olhar para os cuidadores, é preciso dar uma assistência, tanto informacional, quanto de cuidado", diz Leandro Minozzo. ◻

"FIQUEI 10 ANOS SEM FAZER MAMOGRAFIA E 6 ANOS SEM IR AO DENTISTA. É UMA DEMANDA TÃO GRANDE DE TRABALHO QUE VOCÊ MAL TEM TEMPO PARA VOCÊ MESMO. HOUVE INÚMERAS VEZES EM QUE FUI DORMIR SEM TOMAR BANHO"

Claudia Alves Silva, gerontóloga que cuida da mãe com Alzheimer

INÊS 249



VIVI PETTERSEN
(@viviastrologica) é jornalista por formação e astróloga por vocação

Hora de ativar sonhos e desejos!

Setembro é um mês que muitos consideram leve. Talvez seja pela mudança de estação — afinal, estamos nos despedindo de um período mais introspectivo, o inverno, e nos preparando para dar as boas vindas à primavera. Ainda assim, precisamos olhar com atenção para o céu astrológico, que traz certos aprendizados. Faltam três meses para o fim de 2024, e a boa notícia é que ainda dá tempo de mudar para seguir em frente.

Logo no dia 1º, dois movimentos importantes recebem um *boost* de energia: Urano em Touro começa seu caminho retrógrado, oferecendo alternativas. Os signos serão convidados a olhar fora da caixinha e encontrar saídas diferentes para velhos problemas. Outro ponto importante fica com Plutão, que está retrógrado e volta energeticamente para Capricórnio, chamando para assumirmos nossas responsabilidades: estamos, de fato, cumprindo com o que prometemos? São dois signos de Terra, que servem para olharmos para nossa vida como um todo, incluindo nossas bases e estrutura.

No dia 2, a Lua Nova em Virgem abre espaço para novidades, sobretudo relacionadas ao trabalho. No dia 4, Marte entra em Câncer e bota nossa determinação para jogo. Aqui é preciso cautela: qualquer ação nesse período precisa ser muito bem avaliada, pois haverá o risco de colocarmos as prioridades dos outros à frente das nossas. Barreiras emocionais também podem ser desafiantes. No dia 9, Mercúrio volta ao signo de Virgem, depois de dias em que esteve retrógrado. É momento de maior destreza mental, no qual a comunicação fica afiada e a organização da rotina se torna necessária para executar bons planos e novas ideias.

Dia 17, é a vez de um Eclipse Lunar em Peixes, que vai mexer profundamente com nossos sonhos e emoções. Uma vontade do passado pode ressurgir. Tente discernir a fantasia da ilusão — para fazer isso, ouça a sua intuição. No dia 22, com o Sol entrando no signo de Libra, as energias ficam mais leves e equilibradas. É normal sentir uma vontade maior de fazer conexões e caprichar na comunicação. É também um bom momento para usar a criatividade e mostrar ao mundo o seu propósito.

Ainda no dia 22, uma tensão entre Vênus em Libra e Plutão em Capricórnio pode deixar os relacionamentos em estado de alerta, pois o choque entre compromisso e liberdade em excesso pode trazer rupturas e recomeços. É necessário alinhar as expectativas antes de tomar qualquer grande decisão.

Essa mesma data marca também a chegada de Vênus em Escorpião, que vai renovar as energias gerais. A libido é acionada e todas as vibrações trazem um poder especial para o que desejamos fazer. Unir sonhos aos desejos é a chave para este mês, sem esquecer, é claro, de como nossos compromissos e responsabilidades são cruciais para os caminhos futuros. É hora de um novo momento acontecer. Feliz setembro!

Ilustração colunista Cássia Roriz



23/8 a 22/9

Mercúrio traz facilidade e recomeços este mês. Cuidado para não se cobrar em excesso, o que pode ser prejudicial para a sua saúde. O Eclipse Lunar do dia 17 promove uma verdadeira revolução no amor: esteja preparada para novidades e deixe o bom agouro acontecer. Com o Sol chegando no fim do mês ao seu setor financeiro, você experimenta uma fase de maior equilíbrio. Aproveite!

Libra 23/9 a 22/10

Setembro traz certo desconforto emocional, sobretudo com algumas pendências que tiram seu sossego. Você pode precisar pensar em soluções que, a princípio, parecem desafiadoras. Para isso, use a diplomacia. No final do mês, você experimenta uma fase mais leve. Não vão faltar convites e oportunidades sociais.

Escorpião 23/10 a 21/11

De cara os astros apontam dificuldades nos relacionamentos. Tudo que estiver na zona de conforto corre risco de ser alterado. O Eclipse Lunar no meio do mês traz oportunidades de expansão e crescimento: use a criatividade. Com a chegada de Vênus em seu signo, você renova sua autoestima e confiança.

Ilustração Yann Valber

INÊS 249

Horóscopo de setembro

Sagitário
22/11 a 21/12

Setembro pede organização na rotina. Seu trabalho pode exigir um pouco mais de você, ao mesmo tempo em que mostra caminhos e traz novas possibilidades de ganhos, inclusive. O Eclipse Lunar traz à tona questões familiares e do passado que demandam encaminhamento. Cuide melhor do seu emocional durante o período.

Capricórnio
22/12 a 21/1

Plutão traz aspectos emocionais intensos, tudo para que você faça mudanças necessárias para o seu crescimento. Seu setor financeiro ganhará um respiro este mês e você vai conseguir administrar seus recursos com mais sabedoria. Uma ideia criativa pode finalmente dar certo. Prepare-se também para movimentar seu coração.

Aquário
21/1 a 19/2

É hora de acessar sentimentos profundos e trilhar novos caminhos. Com Urano retrógrado em seu setor familiar, fique atenta para imprevistos e mudanças. O período é favorável para convites e trabalhos extras, inclusive com reconhecimento financeiro. Prepare-se para movimentações sociais positivas.

Peixes
20/2 a 20/3

A Lua Nova vai iluminar seus relacionamentos, trazendo novidades e melhorias. Muito cuidado com o excesso de fantasia, afinal, nem tudo é o que parece. No final do mês, fique de olho para não absorver compromissos e responsabilidades demais. A palavra-chave aqui para não se sobrecarregar é equilíbrio.

Áries
21/3 a 20/4

O mês de setembro começa trazendo imprevistos no setor financeiro, exigindo equilíbrio e organização. Talvez não seja de todo ruim ter um plano B para ajudar nas finanças. Planeje-se. Você receberá uma energia favorável nos relacionamentos e parcerias. Será seu momento de renovação no amor.

Touro
21/4 a 20/5

Você começa setembro já de olho em desafios e mudanças, que podem trazer alternativas interessantes. No decorrer das semanas, sua responsabilidade cresce, para que você fique alinhada a seus propósitos. No final do mês, com Vênus chegando no setor de relacionamentos, a harmonia se instala.

Gêmeos
21/5 a 20/6

Setembro começa trazendo revisões importantes para o setor emocional. Um Eclipse Lunar em Peixes pode trazer uma oportunidade de ouro na sua carreira. No final do mês, com Sol e Mercúrio chegando em seu paraíso astral, não vão faltar convites e encontros — oportunidades ótimas para alavancar o romance.

Câncer
21/6 a 22/7

Logo no começo do mês, seus relacionamentos entram em alerta. Será preciso revisões e adequações. Permita-se olhar para o que precisa ser regenerado de forma madura e comprometida. No meio do mês, o Eclipse Lunar traz possibilidades de expansão. Haverá a chance de você se arriscar em outros lugares, aproveite.

Leão
23/7 a 22/8

Setembro chega com desafios na carreira. É hora de se reinventar a longo prazo. Com Marte colocando mais atitude no seu setor emocional, você se sentirá motivada a perseguir seus sonhos. Cuidado para não se sobrecarregar. O Eclipse Lunar do dia 17 traz luz e revelações. Fique atenta.

JOOJLIA

A fotógrafa de 22 anos olha para a vida e a moda de maneira autoral: "Gosto de fazer barulho com a arte"

TEXTO JONATHAN PEREIRA

Moda, arte e música costumam se misturar no trabalho de Joojlia — apelido da fotógrafa Júlia Carolina, de 22 anos, que compartilha um pouco do seu dia a dia na Vila Ema, Zona Leste de São Paulo, no perfil @wast3lands.

Dona do brechó virtual "Desperdício de roupas" (sim, o nome provocativo é proposital), ela vem chamando a atenção por seu olhar autoral para o cotidiano e as tendências de roupas, acessórios e beleza na periferia. Os looks estão no @desperdiciod3roupas.

O interesse de Joojlia por arte vem dos pais, que gostavam de registrar momentos com a câmera analógica. Ao experimentar e ver que o conteúdo que postava como hobby agradava, decidiu levar o talento a sério.

É nas ruas que a jovem gosta de fotografar, ouvindo música para atiçar a criatividade e imaginação — suas influências passam pelo Cinema Novo, o tropicalismo, o pintor e escultor Hélio Oiticica e a MPB, o hip hop, o funk e a música preta.

"Eu não me imaginava sendo artista. Sou uma pessoa preta de classe baixa, e o audiovisual e a fotografia sempre dão a entender que não são lugares para pessoas como eu. Há a falta de acesso principalmente a equipamentos e materiais, que são muito caros. É uma área muito elitizada, assim como o cinema e a arte em geral", avalia.

Seu olhar ajuda também a valorizar a moda periférica, garimpando peças para seu brechó — que surgiu como uma necessidade durante a pandemia — e valorizando as marcas que agradam quem vive nesses locais.

"Acho peças incríveis, realmente vintage e com valor histórico, que podem ser ressignificadas fazendo um *upcycling*. Sempre disseram que a moda é para pessoas com dinheiro. É muito legal ver gente da periferia se vestindo da forma que quer, sendo estilosa, alcançando novos lugares com a moda periférica."

A fotógrafa comemora o espaço que vem conquistando. "Ainda é muito difícil ver tanto quanto eu gostaria pessoas semelhantes a mim no audiovisual e na fotografia, mas é muito legal se infiltrar nesses lugares, mostrar que sim, são para pessoas como eu. Gosto de fazer barulho com a minha arte, incomodar mesmo." Uma atitude revigorante. □

Foto Acervo Pessoal

Jequiti + Capricho PINKVERSE



UM PINKVERSE DE POSSIBILIDADES!

Acesse o QR Code e aproveite as promoções



